

Katedra: Pedagogiky a psychologie
Studijní program: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ
Studijní obor Český jazyk - občanská výchova

SOCIÁLNÍ FOBIE NA 2. STUPNI ZŠ
**SOCIAL PHOBIA IN SECOND GRADE OF
PRIMARY SCHOOL**

Diplomová práce: 09-FP-KPP- 25

Autor:
Lenka ŠPÁSOVÁ

Podpis:

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Josífková

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
91	2	11	16	38	7 + 1 CD

CD obsahuje celé znění diplomové práce.

V Liberci dne: 28. 4. 2011

**TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ
A PEDAGOGICKÁ**

461 17 LIBEREC 1, Studentská 2 Tel.: 48535 2515 Fax: 48535 2332

Katedra: pedagogiky a psychologie

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(pro magisterský studijní program)

pro (diplomant) **Lenka Špášová**
adresa: Okružní 392, Mimoň 471 24
studijní obor (kombinace): Učitelství II. stupně, Český jazyk a občanská výchova
Název DP: **Sociální fobie na 2. stupni ZŠ**
Název DP v angličtině: Social phobia in second grade of primary school

Vedoucí práce: **PhDr. Jitka Josífková**

Konzultant:

Termín odevzdání: **květen 2010**

Pozn: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 9. prosince 2008

.....
děkan

.....
vedoucí katedry

Převzal (diplomant): **LENKA ŠPÁŠOVÁ**

Datum: **27.4.2009**

Podpis: **Špášová**

Název DP: „Sociální fobie na 2. stupni ZŠ“

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Josífková

Cíl:

- mapování stavu současného zkoumání oblasti „sociální fobie“
- dotazování učitelů a žáků
- vyhledání žáků s projevy sociální fobie
- pomocí narativního přístupu zjišťování okolností vzniku sociální fobie konkrétních žáků
- zpracování kazuistiky
- vyhodnocení získaných informací

Požadavky:

- získat teoretické znalosti z oblasti sociální fobie
- prostudovat odbornou literaturu
- stanovit metodu výzkumu
- zpracovat teoretickou a praktickou část
- spolupracovat s vedoucí práce

Metody:

- narativní metoda
- kazuistika
- pozorování

Literatura:

PRAŠKO, Ján. *Sociální fobie : jak překonat nadměrný stud.* Praha : Portál, 2005. 132 s.

GAVORA, Peter. *Výzkumné metody v pedagogice.* Brno : Paido – edice pedagogické literatury, 1996. 207 s.

PESECHKIAN, Nossrat. *Příběhy jako klíč k dětské duši.* Praha : Portál, 1999. 150 s.

Čestné prohlášení

Název práce: Sociální fobie na 2. stupni ZŠ
Jméno a příjmení autora: Lenka Špášová
Osobní číslo: P06100751

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 28. 4 2011

Lenka Špášová

Poděkování

V první řadě bych ráda poděkovala vedoucí práce PhDr. Jitce Josífkové za konzultace, při nichž mi poskytla informace a rady důležité pro mou práci.

Dále děkuji MUDr. Kateřině Taušové za odbornou pomoc, žákům za vyplnění stupnice a především zkoumané žákyni za ochotu, sdílnost a úsilí při spolupráci.

V neposlední řadě vděčím své rodině, přítelovi a blízkým přátelům za trpělivost, pomoc a psychickou podporu během celého studia včetně tvorby diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá sociální fobií u žáků 2. stupně základní školy a nejen u nich. Vymezuje základní informace, jako jsou např. vznik, příčiny, projevy, důsledky a léčba sociální fobie. Prostřednictvím výzkumu metodou Liebowitzovy stupnice zpracovává analýzy dat čtyř tříd ZŠ Pod Ralskem z hlediska výskytu poruchy a zaměřuje se na konkrétního jedince vykazujícího známky fobie. S touto osobou blíže pracuje, poznává ji, rozebírá na základě výzkumných metod (pozorování, rozhovor, narativní analýza) a poskytuje jí řešení formou nácviku sociálních dovedností, tzv. metodou expozice. Navrhuje možnosti zkvalitnění školního prostředí a podmínek pro zdravý vývoj jedince.

Klíčová slova: sociální fobie, školní fobie, sociální situace, sociální dovednosti, metoda expozice

Annotation

This thesis deals with children in second grade of primary school suffering from social phobia and not only with them. It defines basic information such as genesis, causes, symptoms, consequences and treatment of social phobia. Through research using Liebowitz scale processes statistics of four classes of ZŠ Pod Ralskem in terms of disorder and focuses on particular individuals showing phobia signs. It works closely with this person, recognizes and analyzes her on the basis of research methods (observation, interview, narrative analysis) and provides her solution like training the form of social skills, called the method of exposure. It proposes options to improve the school environment and conditions for the healthy development of the individual.

Key words: social phobia, school phobia, social situations, social skills, methods of exposure

Annotation

Die vorliegende Arbeit handelt von Grundschulkindern, die an Sozialer Phobie leiden. Des weiteren setzt sie sich mit dem Ursprung, den Gründen, den Symptomen den Konsequenzen sowie der Behandlung der Sozialen Phobie auseinander. Die Soziale Phobie wird hier mit Hilfe der Untersuchung durch die „Liebowitz scale“ dargestellt. Dabei werden vier Klassen des ZŠ Pod Ralskem untersucht. Bei der Untersuchung wird sich mit der jeweiligen Person auseinandergesetzt, indem sie mit Forschungsmethoden analysiert wird. Hierbei wird der Untersuchte beispielsweise interviewt und sehr genau beobachtet, sodass eine Einschätzung seines Verhaltens möglich ist. Außerdem wird ihm ein Training ermöglicht, bei dem er soziale Fähigkeiten erlernen kann. Dies wird mit der Methode der sozialen Kontaktaufnahme gemacht. So kann die Basis zum besseren Umgang in der Schule und einer gesunden Entwicklung des Betroffenen geboten werden.

Schlüsselwörter: soziale Phobie, Schulphobie, soziale Situationen, soziale Fähigkeiten, Methode der Kontaktaufnahme

Obsah

ÚVOD	11
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1 SOCIÁLNÍ FOBIE.....	13
1.1 VZTAH SOCIÁLNÍ FOBIE A SOCIÁLNÍ ÚZKOSTI	14
1.1.1 Odlišné rysy sociální fobie od běžné sociální úzkosti.....	14
1.2 KLASIFIKACE SOCIÁLNÍ FOBIE NA ZÁKLADĚ MKN-10.....	14
1.3 DIAGNOSTICKÁ KRITÉRIA MKN-10 PRO SOCIÁLNÍ FOBII	15
2 PROJEVY SOCIÁLNÍ FOBIE	16
2.1 NEJBĚŽNĚJŠÍ OBECNÉ PROJEVY	16
2.1.1 Nejvíce obávané sociální situace ve škole	17
2.2 FYZIOLOGICKÉ PROJEVY	17
2.2.1 Spouštěč strachu a úzkosti	17
2.2.2 Tělesné reakce	19
2.3 NEGATIVNÍ AUTOMATICKÉ MYŠLENKY	19
3 VÝSKYT SOCIÁLNÍ FOBIE A DOBA VZNIKU	21
3.1 FORMY VÝSKYTU.....	21
3.2 CELOŽIVOTNÍ PREVALENCE NEUROLOGICKÝCH PORUCH PODLE POHLAVÍ	21
3.3 DOBA VZNIKU SOCIÁLNÍ FOBIE	22
4 PŘÍČINY VZNIKU	23
4.1 OBDOBÍ PUBERTY A ADOLESCENCE JAKO ČASTÝ FAKTOR VZNIKU PORUCHY	24
5 DŮSLEDKY SOCIÁLNÍ FOBIE.....	25
5.1 PŘEVAŽUJÍCÍ KOMORBIDITY U SOCIÁLNÍ FOBIE.....	25
5.2 DĚTI A MLADISTVÍ TRPÍCÍ SOCIÁLNÍ FOBII V POROVNÁNÍ SE ZDRAVÝMI VRSTEVNÍKY	25
6 VLIV ŠKOLY A RODINY NA DÍTĚ.....	27
6.1 VLIV ŠKOLNÍHO PROSTŘEDÍ	27
6.1.1 Školní fobie	27
6.1.2 Nejčastější chyby učitele při posuzování žáků.....	28
6.2 VLIV RODINNÉHO PROSTŘEDÍ	29
6.2.1 Možnosti původu úzkosti u dětí.....	29
7 JAK PŘEDCHÁZET POCITŮM MÉNĚCENNOSTI U DĚTÍ.....	31
7.1 RADY PRO VÝCHOVU TAKOVÉHO ČLOVĚKA.....	31
8 LÉČBA	32
8.1 LÉČBA PSYCHOFARMAKY	33
8.2 LÉČBA PSYCHOTERAPIÍ.....	33
8.2.1 Postup při KBT.....	33
8.2.2 Průběh expozice.....	35
II VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	36
9 CÍLE PRÁCE A ZPŮSOB SBĚRU DAT	36
9.1 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI	36

9.2 METODY A ZPŮSOB SBĚRU DAT.....	36
9.3 RESPONDENTI	37
10 LIEBOWITZOVA STUPNICE SOCIÁLNÍ ÚZKOSTI.....	37
10.1 VYPLNĚNÉ STUPNICE ZKOUMANÝCH ŽÁKŮ.....	37
10.1.1 Analýza výsledků LS zkoumaných tříd podle míry strachu.....	39
10.1.2 Analýza výsledků LS všech zkoumaných tříd podle míry vyhýbavého chování	41
10.1.3 Srovnání výsledků dívek a chlapců.....	43
10.1.4 Analýzy dat zkoumaných žáků v porovnání se statistikami National Comorbidity survey (NCS)	44
10.2 ANALÝZA LIEBOWITZOVY STUPNICE U „PAVLY“	46
11 POZOROVÁNÍ	49
11.1 VNĚJŠÍ POPIS OSOBY NA ZÁKLADĚ POZOROVÁNÍ.....	50
11.2 VNITŘNÍ POPIS OSOBY NA ZÁKLADĚ POZOROVÁNÍ	51
12 ROZHOVOR	53
12.1 PLÁN ROZHOVORU	53
12.2 OTÁZKY KLADENÉ PŘI ROZHOVORU	54
12.3 ZÁVĚR A CÍLE ROZHOVORU.....	60
13 NARATIVNÍ METODA	64
13.1 ZADÁNÍ, KTERÉ ŽÁCI DOSTALI NA VYPRACOVÁNÍ SLOHOVÉ PRÁCE	65
13.2 VÝSLEDEK PRÁCE PAVLY	65
13.2.1 Rozbor příběhu dívky	66
14 METODA EXPOZICE	70
14.1 STANOVENÍ STUPNICE A VYHODNOCENÍ EXPOZICE	70
15 VLASTNÍ STANOVISKO KE ZKOUMANÉ OSObě.....	76
16 NÁVRHY NA ZKVALITNĚNÍ PODMÍNEK PRO ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE	77
16.1 POŽADAVEK NA BUDOUCÍ UČITELE.....	77
16.2 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ	78
16.3 POŽADAVEK NA RODIČE	79
16.4 VÝCHOVA K SEBEPROSAZENÍ A SEBEVĚDOMÍ	79
17 DISKUSE	81
17.1 LIEBOWITZOVA STUPNICE.....	81
17.2 POZOROVÁNÍ	81
17.3 ROZHOVOR	82
17.4 NARATIVNÍ METODA.....	82
ZÁVĚR.....	83
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A JINÝCH ZDROJŮ	85
SEZNAM TABULEK	88
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	89
SEZNAM GRAFŮ.....	90
SEZNAM PŘÍLOH	91

Seznam použitých zkratek

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
č.	číslo
hod	hodina
KBT	kognitivně-behaviorální terapie
LS	Liebowitzova stupnice
Mgr.	magistr
MKN-10	Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize
MUDr.	doktor všeobecného lékařství
n	celkový počet
např.	například
NCS	National Comorbidity Survey
obr.	obrázek
PhDr.	doktor filozofie
popř.	popřípadě
pozn.	poznámka
PPP	pedagogicko-psychologická poradna
s.	strana
tab.	tabulka
tj.	to je, to jest
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaný
WHO	World Health Organization
zaokr.	zaokrouhleně
ZŠ	základní škola

ÚVOD

Doba se mění a s ní i požadavky kladené na jedince a na jeho psychickou stránku. Lze usoudit, že stále se rozvíjející společnost přispívá ke vzniku mnoha neurotických poruch včetně sociální fobie. Hodnoty lidí se mění stejně jako společnost kolem nás. Většina z nás se spokojí jen s málem a touží dosáhnout nedosažitelného, a to často na úkor druhých, třeba i blízkých osob. Neustále porovnáváme jejich výkony se svými a snažíme se být o krok před nimi a dalo by se říci, že i před sebou samým. Solidarita, skromnost, vzájemná úcta a kooperace mezi lidmi jakoby se pomalu vytrácely z běžného života, místo toho nastupuje na scénu rivalita a egoismus. Chce-li jedinec uspět v konkurenčním boji, a to v jakékoli oblasti života, musí mít mimo jiné stabilní a silné Já – silnou psychickou stránku. Již od útlého dětství si proto musíme osvojovat sociální dovednosti, které nám umožní v budoucnu zvládat veškeré potřebné společenské situace a problémy spojené s mezilidskými vztahy. Mimo jiné hrají důležitou roli naši rodiče, kteří nám tyto dovednosti předávají. Jejich styl výchovy a celkové rodinné zázemí ovlivní naši psychickou stránku a chování v dalších letech. Nemalé místo ve vývoji jedince zastává školní instituce, především odborní pedagogové, jejichž úkolem je rozvíjet vědomosti, dovednosti žáků, jejich sebevědomí a potenciál. Vhodný přístup je předpokladem zdravého růstu jedince, a proto by učitelé měli využít veškeré své schopnosti k obohacení výuky (např. moderní výukou, střídáním didaktických metod, aktivním podílením žáků na chodu vyučování, apod.) a celoživotně se vzdělávat. Rámcový vzdělávací program již nabízí různé strategie vzdělávání a prostřednictvím průřezových témat reflektuje aktuální problémy současného světa. Nezapomíná ani na kompetence rozvíjející vlastní osobnost žáka, a to v průřezovém tématu s názvem „Osobnostní a sociální výchova“.

Školní prostředí má celkově na dítě velký vliv, dochází zde u něj k socializaci a zařazení se mezi vrstevníky. Učí se novým rolím a jim odpovídajícímu chování. Formuje se jeho osobnost a z dítěte se postupně stává samostatný dospělý jedinec. Sociální situace jsou součástí každodenního života a má-li jedinec problém s jejich zvládnutím, je narušena jeho stabilita a může se vyskytnout právě sociální fobie. Jelikož tato osobnostní porucha vzniká nejčastěji v období dospívání, tzn. v pubescenci a adolescenci (11. – 20. rok), rozhodla jsem se jako studentka studijního programu učitelství pro 2. stupeň právě pro toto téma. Ráda bych prostřednictvím mé práce a zkoumání pomohla alespoň jednomu dítěti k zařazení do společnosti bez pocitu strachu. Dále doufám, že nastíním nelehký život jedinců trpících úzkostí ze sociálních situací především těm, kteří ji neprožívají či nevědí, že

vůbec existuje. Buďme vstřícní a chápaví k duševně nemocným lidem, jelikož i naším přístupem ovlivňujeme kvalitu jejich života. Tito jedinci každodenně trpí a běžné situace jsou pro ně jako pro nás např. zkouška dospělosti. Buďme tedy neustále připraveni s pomocnou rukou a nebojme se je podržet nad zemí, když zrovna balancují. Každý další pád pro ně znamená o to těžší postavení se na nohy - otevření se světu a lidem.

Cílem teoretické části diplomové práce je seznámit čtenáře s pojmem sociální fobie a s pojmy souvisejícími. Vymezit základní informace o této psychické poruše, jako jsou vznik, příčiny, projevy, důsledky, léčba a nabídnout možná řešení, jak jí předcházet prostřednictvím učitelů či rodičů.

Prvním cílem praktické části je na základě Liebowitzovy stupnice (dále jen LS) zjistit, z jakých sociálních situací ve škole i mimo ni mají žáci největší strach a kterým se nejčastěji vyhýbají včetně porovnání pohlaví. Výzkum mapuje problematiku výskytu, četnosti a způsobu prožívání sociální fobie u respondentů.

Druhým záměrem je nalézt konkrétního žáka, který dle výsledků prokáže nejvyšší míru této poruchy. Prostřednictvím pozorování, rozhovoru, narativní metody a času stráveného s ním jej poznat a analyzovat. Postupně zdokumentovat vnější i vnitřní projevy strachu a úzkosti, možné příčiny spojené s výchovou, školní docházkou a jinými důležitými okolnostmi. Na základě veškerých podkladů vyjádřit vlastní stanovisko k diagnóze a navrhnout možnou podpůrnou terapii ve spolupráci s odborníkem.

Třetí cíl je experimentálně zaměřen. Snahou je zjistit efektivnost metody expozice jakožto podpůrné terapeutické metody, při které se zkoumaná osoba dobrovolně vystaví obávaným sociálním situacím.

Cílem je zprostředkovat takové způsoby zkoumání, které by byly dostupné běžným pedagogům. Na závěr práce předkládá několik vlastních návrhů na zkvalitnění školního prostředí a vztahů v něm, aby se zde dítě mohlo efektivně a zdravě vyvíjet, a tím předejít různým psychickým poruchám včetně sociální fobie.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Sociální fobie

Sociální fobie je úzkostná porucha, kterou můžeme charakterizovat silným strachem z jedné nebo více sociálních situací s vyhýbavým chováním.¹ Cílem takového jednání je únik ze situací, které vyvolávají obavy. Silný pocit strachu může vyvolat již pouhá představa či očekávání takové situace zvané „anticipační úzkost“, laicky řečeno strach ze strachu či strach z očekávání.² Obávaný stav se u lidí se sociální fobií projevuje různými tělesnými reakcemi, jako je např. třes, červenání, pocení, zadrhávání v řeči, bušení srdce, sucho v ústech, napětí svalů, tlak v žaludku, nucení ke zvracení, močení, atd. Se sociální fobií je ve většině případů spjaté nízké sebehodnocení a strach z kritiky či pátravých pohledů jiných lidí.³

Strach

Negativní emoční stav, jehož příčinu můžeme přesně definovat. Vzniká jako reakce na konkrétní hrozící nebezpečí a provází ho neurovegetativní projevy jako je zblednutí, bušení srdce, třes apod. Tělo se tak připravuje na útěk či obranu.⁴

Úzkost

Nepříjemná emoční reakce podobná strachu s tím rozdílem, že není znám původ příčiny. Jedinec nedokáže přesně popsat, čeho se obává.

Fobie

Fobii lze definovat jako emoci projevující se silným, iracionálním a neústupným pocitem strachu, který jedinec prožívá ve vztahu k osobám, zvířatům, věcem, nebo v určitých situacích. Na ně člověk reaguje neadekvátním způsobem a vyhýbavě. Pocity při fobii mu narušují běžný život, přesto však sám nepovažuje předmět strachu za nebezpečný.⁵

¹ PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J.; PÍGLOVÁ, L.; PRAŠKOVÁ, H. *Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud.* Praha : Portál, 2005. s. 19

² VÁGNEROVÁ, M. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy.* Praha : Karolinum, 2005. s. 232

³ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Úzkostné a fobické poruchy.* Praha : Galén, 2000. s. 70

⁴ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Co dělat s velkým vnitřním kritikem aneb jak krok za krokem bojovat s depresí.* Praha : Psychiatrické centrum, 1995. s. 71

⁵ BACUS, A. *Mé dítě si věří.* Praha : Portál, 2007. s. 31

1.1 Vztah sociální fobie a sociální úzkosti

Příznakem sociální fobie je sociální úzkost, která se vyskytuje mnohem častěji, a to i u zdravých jedinců. Strachem ze zkoušky, z oslovení opačného pohlaví, trémou, studem aj. trpí celkově 40 – 60 %.⁶ Intenzita stydlivosti se může v průběhu života měnit. Podle psychiatra zabývající se sociálními poruchami Jána Praška má 80 – 90 % jedinců ve svém životě období, kdy se nadměrně stydí.⁷ Každý člověk má do určité míry obavy z některých sociálních situací, ale nevedou u nich k systematickému vyhýbavému chování a neomezují ho v běžném životě. Lze tedy říci, že pokud se intenzita, častost, trvání úzkosti objevuje přiměřeně dané situaci, je pro život dokonce důležitá a užitečná, napomáhá např. zvýšit výkon, být ostražitý, apod.⁸ Vždyť úzkost i strach se podílejí na formování naší osobnosti a socializace, a ač to zní zvláštně, bez těchto dvou emocí bychom se nestali lidskou bytostí.⁹

1.1.1 Odlišné rysy sociální fobie od běžné sociální úzkosti

- úzkost je intenzivnější
- objevuje se častěji
- zahrnuje i situace, kterých se lidé běžně nebojí (strach jíst před cizí osobou)
- je doprovázena výraznými tělesnými příznaky
- objevují se intenzivní katastrofické myšlenky a představy
- vede k systematickému vyhýbání se sociálním situacím
- představa o vlastním výkonu po proběhlé situaci je výrazně zkreslena k horšímu
- kritika sebe sama¹⁰

1.2 Klasifikace sociální fobie na základě MKN-10

MKN-10 je zkratka pro Mezinárodní klasifikaci nemocí a souvisejících zdravotních problémů, kterou vydává Světová zdravotnická organizace (WHO).

⁶ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 20

⁷ PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J.; PÍGLOVÁ, L.; PRAŠKOVÁ, H. *Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud*. Praha : Portál, 2005. s. 21

⁸ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 22

⁹ VYMĚTAL, J. *Úzkost a strach u dětí*. Praha : Portál, 2004. s. 11

¹⁰ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 20

F40 – F48 Neurotické, stresové a somatoformní poruchy:

F40 – Fobické úzkostné poruchy:

- F40.0 – Agorafobie
- **F40.1 – Sociální fobie**
- F40.2 – Specifické (izolované) fobie
- Jiné anxiózně fobické poruchy
- Anxiózní fobická porucha nervového systému¹¹

F40.1 Sociální fobie – Obava z posuzování ostatními vede k vyhýbání se styku s lidmi. Těžší sociální fobie jsou obvykle spojeny s nízkou sebeúctou a strachem z kritiky. Ty se mohou projevovat červenáním, třesem rukou, nauzeou (tj. nutkáním ke zvracení) a nucením na močení. Pacient je někdy přesvědčen, že tyto sekundární projevy úzkosti jsou prvotní. Příznaky mohou progradovat až do panické ataky.¹²

1.3 Diagnostická kritéria MKN-10 pro sociální fobii

A. Musí být přítomen jeden z následujících znaků:

1. pacient má výrazný strach, aby nebyl středem pozornosti nebo aby se nechoval trapným nebo ponižujícím způsobem
2. nápadně se vyhýbá situacím, kde by byl středem pozornosti nebo kde by měl strach z trapného nebo ponižujícího chování

Strachy se projevují v sociálních situacích, jako jsou např. jídlo či mluvení na veřejnosti, setkávání známých jedinců na veřejnosti či účast v malých skupinách (např. večírky, schůze, třída).

B. Od začátku poruchy se musí projevit alespoň dva příznaky úzkosti v obávané situaci, jak jsou definovány pod F 40.0, kritérium B, a to společně alespoň s jedním z následujících příznaků:

1. červenání se nebo třes
2. strach ze zvracení
3. potřeba nebo strach z močení nebo defekace

¹¹ *Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize : duševní poruchy a poruchy chování : diagnostická kritéria pro výzkum.* Praha : Psychiatrické centrum, 1996. s. 134

¹² Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. Mezinárodní klasifikace nemocí [online]. Praha : BOMTON, 2008 [cit. 2011-04-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast.pdf>>.

- C. Závažná emoční úzkost je vyvolána příznaky nebo vyhýbání se těmito příznaky a jedinec si je vědom, že tyto jsou přehnané a nesmyslné.
- D. Příznaky se omezují na obávané situace nebo na jejich očekávání nebo v těchto situacích převažují.
- E. Nejčastěji užívaná vylučovací doložka: příznaky uvedené pod kritérii A a B nevyplynou z bludů, halucinací ani jiných poruch, jako jsou např. organické duševní poruchy, schizofrenie nebo příbuzné poruchy, poruchy nálady nebo obsedantně-kompulzivní porucha, a nejsou sekundárním projevem kulturních pověr.¹³

2 Projevy sociální fobie

2.1 Nejběžnější obecné projevy

- strach z negativního hodnocení druhých (vzhled, charakter, chování)
- strach mluvit před skupinou lidí, na veřejnosti
- strach psát, jíst či pít na veřejnosti
- strach z pohledů jiných lidí
- strach ze znemožnění
- strach být středem pozornosti
- strach ze společenských akcí (divadla, kina, diskotéky...)
- strach ze schůzí, setkání
- strach vyslovit svůj názor
- strach použít veřejné toalety
- strach mluvit s autoritou
- strach telefonovat
- strach navázat konverzaci, udržovat ji
- strach říci si o to, co člověk potřebuje a na co má právo
- strach říci ne
- strach z viditelných tělesných příznaků (třes, červenání se...)¹⁴

¹³ Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize : duševní poruchy a poruchy chování : diagnostická kritéria pro výzkum. Praha : Psychiatrické centrum, 1996. s. 134

¹⁴ PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J.; PÍGLOVÁ, L.; PRAŠKOVÁ, H. Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud. Praha : Portál, 2005. s. 20, s. 28

2.1.1 Nejvíce obávané sociální situace ve škole

Děti a dospívající jedinci trpí často strachem a úzkostí při navštěvování školy, jelikož se zde setkávají se situacemi, které jsou pro ně nepříjemné. Předkládáme seznam podle pocíťované závažnosti od nejvyšší po nejnižší:

1. hlasité čtení před třídou
2. hudební nebo atletické výkony
3. zapojení se do konverzace
4. mluvení s dospělými
5. zahájení konverzace
6. psaní na tabuli
7. objednání jídla v restauraci
8. návštěva tanečních či večerních programů
9. plnění testů
10. účast na schůzkách
11. odpovídání na otázky ve třídě
12. požádání učitele o pomoc
13. tělovýchovný program
14. fotografování
15. používání školní nebo veřejné toalety
16. stravování ve školní jídelně
17. telefonování¹⁵

2.2 Fyziologické projevy

2.2.1 Spouštěč strachu a úzkosti

Spouštěč strachu a úzkosti najdeme v našem mozku, ve střední části spánkového laloku, kde se ukrývá párová mozková struktura zvaná amygdala (obr. 1)¹⁶. Velikostí připomíná mandli, od ní také odvozen název – „amygdalum“ (latinsky mandle). Od počátku lidské existence patřila amygdala k hlavním senzorům hrozícího nebezpečí a pomáhala člověku včas reagovat na blížící se ohrožení vyvoláním emocí, jako jsou právě strach a úzkost. Jejím úkolem je zalarmovat celý organismus člověka, ten je pak připraven na boj či útěk prostřednictvím nervového systému.

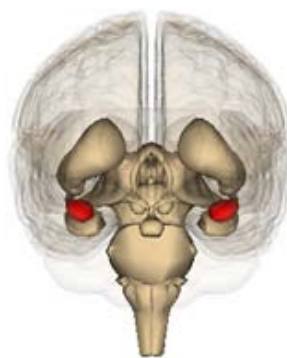
¹⁵ HORT, V. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha : Portál, 2008. s. 225

¹⁶ Zdroj obr.: <http://www.clear-mind-meditation-techniques.com/image-files/amygdala.jpg>

Pohled na mozek a amygdalu z profilu.

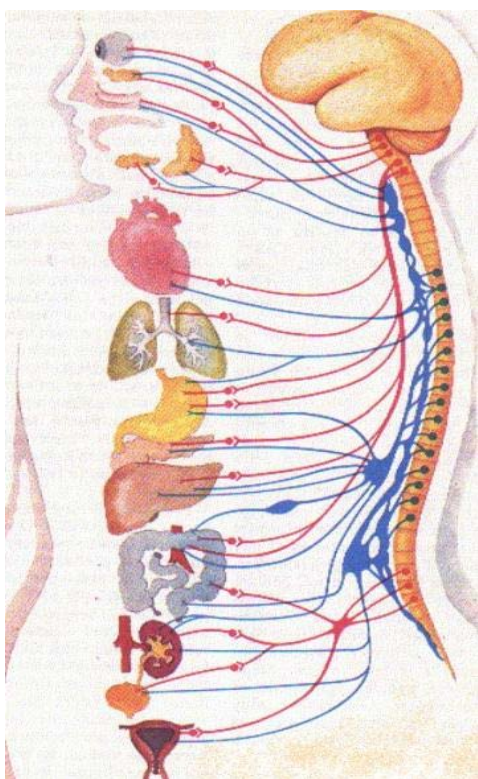


Pohled zepředu, levá a pravá amygdala.



Obrázek 1: Poloha amygdaly v mozku, která je znázorněna červenou barvou

Vegetativní nervový systém (obr. 2)¹⁷ řídí a reguluje změny v těle, které probíhají automaticky. Je rozdělený na dvě části, a to na sympatický a parasympatický nervový systém. Ve stavu úzkosti či strachu se rychle aktivuje sympatikus. Jeho působením se nám mimo jiné zrychluje tep, napínají svaly a zvyšuje míra pocení, jakožto příprava našeho těla na boj či únik z ohrožující situace. Oproti tomu parasympatikus nám snižuje tep, horečku a navozuje uvolněný pocit, včetně dalších zklidňujících funkcí.¹⁸



Pozn.: modře – parasympatikus

červeně – sympatikus

Obrázek 2: Vegetativní nervový systém

¹⁷ Zdroj obr.: <http://absolventi.gymcheb.cz/2006/lepreno/soustava/vegns.jpg>

¹⁸ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 38 – 39; JANÍČEK, J. *Když úzkost bolí*. Praha : Portál, 2008. s. 73

2.2.2 Tělesné reakce

- třes (těla, končetin, úst...)
- červenání
- pocení
- zadržávání v řeči
- bušení srdce
- sucho v ústech
- napětí svalů různě po těle
- stažení svalů kolem plexis solaris (= horní část břišní aorty, tzv. trojúhelník)
- tlak v žaludku
- nucení ke zvracení, tzv. nauzeou
- nucení k močení, na stolici
- zrychlené dýchání

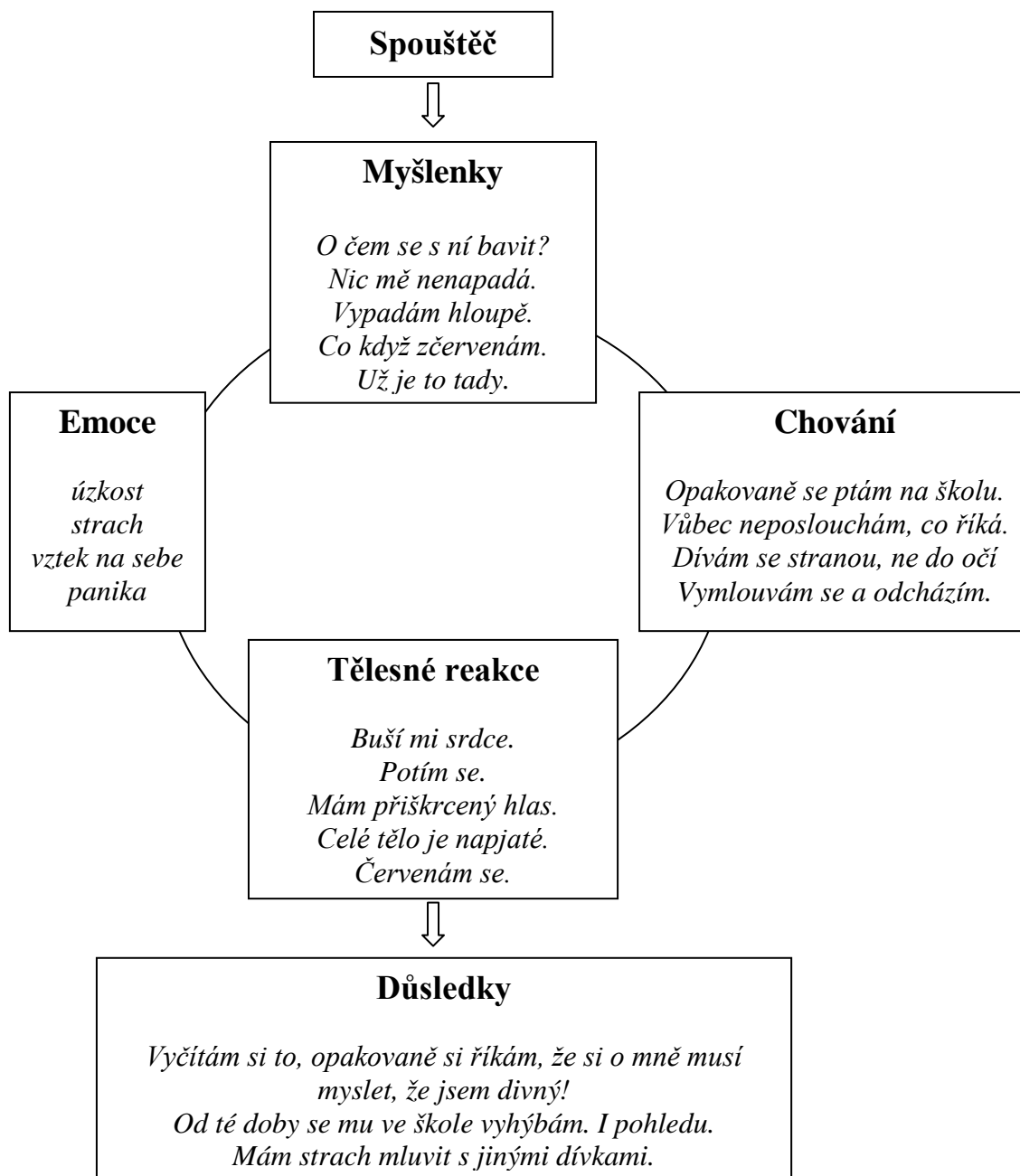
2.3 Negativní automatické myšlenky

Člověk se sociální fobií má v sobě zakořeněn negativní náhled na sebe sama, který pochází z velké části z jeho dětských či dospívajících let. Obraz o své osobě je však zkreslený či zcela nereálný, ale jedinec jej bere jako pravdivý a věří mu. Sám sebe vidí v situacích, které v minulosti nezvládnul a zažil zesměšnění či si představuje selhání ještě před tím, než k danému stavu dojde. Tento obraz se potom vybaví ve chvíli, kdy přichází určitá sociální situace, jíž se obává a nastává úzkost včetně tělesných reakcí.¹⁹

Tzv. **automatické myšlenky** jsou negativní přesvědčení duševně nemocného o své osobnosti, jeho chování a jednání, která přijímá, aniž by si uvědomil, zda jsou v určité situaci pravdivé. Vkrádají se jedinci bezděčně do mysli ve chvíli úzkosti a jsou vždy první, které ho během této situace napadnou a znemožňují mu racionálně myslet. Ani dospělý pacient si sám neuvědomuje, že jsou neopodstatněné, nepravdivé, často nelogické a nesmyslné, natož pak dítě či dospívající. Příkladem automatických negativních myšlenek může být: „Všichni se mi budou smát.“ „Nic neumím, nezvládnou to.“ „Jsem trapný/á, všichni se na mě koukají a pomlouvají mě.“ Tato přesvědčení ho uvádějí do bludného kruhu (obr. 3) zvláště tehdy, kdy se jeho očekávání naplní a podlehne jim. Příště se myšlenky mohou objevit ve větší míře, nemocný se jim opět vystaví a selže či se ve většině

¹⁹ PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J.; PÍGLOVÁ, L.; PRAŠKOVÁ, H. *Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud.* Praha : Portál, 2005. s. 47 - 49

případů situaci vyhne. Ani jeden způsob řešení pro něj není vhodný, jelikož v prvním případě si stále bude snižovat své sebevědomí a v druhém se izoluje od okolního světa a poté pro něj bude o to těžší do něj vstoupit.²⁰



Obrázek 3: Bludný kruh sociální fobie²¹

²⁰ VÁGNEROVÁ, M. Školní poradenská psychologie pro pedagogy. Praha : Karolinum, 2005. s. 109

²¹ PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J.; PRAŠKOVÁ, J. Nadměrný stud a jak ho překonat : Příručka pro lidi trpící sociální fobií. Praha : TNM, 2004. s. 21

3 Výskyt sociální fobie a doba vzniku

Do počátku 20. století nebyla zmiňované psychické poruše věnována odpovídající klinická a výzkumná pozornost. Až v 80. letech 20. století se konečně stala sociální fobie středem odborného zájmu.²²

Různé zdroje podávají různé informace o frekvenci výskytu sociální fobie. Podle Praškových odborných knih, ze kterých bylo v diplomové práci převážně čerpáno, patří sociální fobie mezi nejčastější úzkostné poruchy. Dalším důležitým zdrojem, kde byly tyto údaje získány, je národní studie komorbidity NCS (National Comorbidity Survey). Zde je uvedeno, že četnost výskytu poruchy je až na druhém místě po specifické fobii (tab. 1). Lze tedy shrnout, že většina lidí trpící nějakou neurotickou poruchou, má právě sociální fobii. V poměru se jedná o každého desátého člověka, u něhož se vyskytuje v průběhu života sociální fobie.²³

3.1 Formy výskytu

- a. Specifická forma – sociální úzkost a vyhýbavé chování je vázáno na jednu či dvě situace (např. strach z telefonování)
- b. Generalizovaná forma – vyskytuje se častěji a je charakterizována strachem z více sociálních a často běžných situací, kterým se následně snaží vyhnout (např. strach z autority, strach mluvit na veřejnosti, účastnit se společenských akcí, strach z cizích pohledů a z negativního hodnocení druhými atd.)²⁴

3.2 Celoživotní prevalence neurologických poruch podle pohlaví

Na základě studie NSC vznikly statistiky znázorňující procentuelní průměr osob trpící sociální fobií a dalšími úzkostnými poruchami z celkového množství zkoumaných lidí 9282. Dále zastoupení mužů, žen a jednotlivých skupin dle věku. Podrobnější přehled naleznete v příloze 1, tab. 9.

²² HORT, V. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha : Portál, 2008. s. 220

²³ RABOCH, J. *Kapesní příručka o sociální fobii*. Praha : S. A. Montgomery, 1994. s. 1

²⁴ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 19

Úzkostné poruchy	průměr	ženy	muži
Specifická fobie ²⁵	12.5	15.8	8.9
Sociální fobie	12.1	13.0	11.1
Separáční úzkost u dětí/dospělých	9.2	10.8	7.4
Posttraumatická stresová porucha	6.8	9.7	3.6
Generalizovaná úzkostná porucha	5.7	7.1	4.2
Panická porucha ²⁶	4.7	6.2	3.1
Obsesivně-kompulzivní porucha ²⁷	2.3	3.1	1.6
Agorafobie (bez paniky) ²⁸	1.3	1.6	1.1
Ostatní úzkostné poruchy	31.2	36,4	25,4

Tabulka 1: Zastoupení úzkostných poruch v % ²⁹

Syndromy odpovídající sociální fobii byly shledány téměř v každém kulturním prostředí ve všech částech světa. Avšak projevy, rozpoznání či celkový pohled na tuto poruchu se v různých společnostech liší. Studie ukazují na větší výskyt v západních než východních zemích. Důvodem může být právě různý pohled na člověka s příznaky sociální fobie, např. Japonci používají název „šinka šitsu“ pro extrémní stydlivost a berou ji jako osobnostní rys, než neurotickou poruchu.³⁰

3.3 Doba vzniku sociální fobie

Jak bylo v úvodu zmíněno, obvykle začíná porucha v období puberty a počátkem dospívání (mezi 11. až 15 rokem). U 40 % případů vzniká do 10. roku života, asi 95 % postižených pocítuje první příznaky do 20 let. Nižší výskyt je u předškolních dětí a u dospělých jedinců. Jen vzácně přichází projevy úzkosti ve stáří.³¹ Nutno podotknout, že skutečný výskyt může být daleko vyšší z důvodů samotné fobie, která znemožňuje postiženým řešit svůj problém s odborníkem. Odhadem totiž pouze 25 % nemocných vyhledá lékařskou pomoc.³²

²⁵ = Bezdůvodný strach ze specifického objektu či situace vedoucí k vyhýbavému chování. (Hort, s. 226)

²⁶ = Opakované ataky masivní úzkosti, jejichž vznik je nepředvídatelný a trvání krátké. (Hort, s. 215)

²⁷ = Vracející se myšlenky způsobující úzkost a nucení provádět opakující činnosti či rituály. (Hort, s. 210)

²⁸ = Strach z otevřených prostor či veřejných prostranství. (Hort, s. 223)

²⁹ Lifetime prevalence of DSM-IV/WMH-CIDI disorders by sex and cohort. In NCS-R Lifetime Prevalence estimates [online]. Cambridge, USA : Harvard School of Medicine, 2005 [cit. 2011-04-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/>>.

³⁰ RABOCH, J. *Kapesní příručka o sociální fobii*. Praha : S. A. Montgomery, 1994. s. 2

³¹ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 24

³² PRAŠKO, Ján. Úzkostné poruchy. *Interní medicína pro praxi*. 2004, 10, s. 500

Obětí se stávají stejně často ženy i muži, ač běžně je více diagnostikovaných žen (tab. 1). PhDr. Eva Dragomirecká z Laboratoře sociální psychiatrie Psychiatrického centra Praha uvádí, že jde u žen o vliv hormonů, ale na druhé straně dodává, že ženy jsou častěji hospitalizovány i proto, že jsou ochotny přiznat si své potíže a otevřeně o nich hovořit v porovnání s muži.³³ Rozdíl mezi opravdovým strachem a strachem přiznaným je u mužů mnohokrát vyšší. Mají totiž tendenci hodnotit subjektivně prožívané emoce v souladu s tradiční mužskou generovou rolí a tomu také přizpůsobují své výpovědi. Odpovídají většinou podle očekávání společnosti, stereotypů a své skutečné pocity skrývají.³⁴

4 Příčiny vzniku

Doposud nebyla zjištěna základní příčina vzniku sociální fobie. Většinou se jedná o jakousi mozaiku faktorů a okolností:

1. Vrozený citlivější nervový systém:

- **geneticky / dědičně** – dědičná tendence k nadměrně úzkostnému způsobu reagování má za následek i nižší schopnost zvládat zátěž a celkově vyšší psychickou zranitelnost,
- v důsledku **obtíží matky v těhotenství**,
- v důsledku **obtížného porodu**.

2. Výchova vede k přecitlivělosti na kritiku nebo na odmítnutí druhými:

- **vzor**: rodiče jsou sami přecitlivělí na to "co tomu řeknou druzí",
- **posilování**: rodiče straší dítě „ztrapněním se“ nebo sami dítě ztrapňují či vytvářejí situace, při nichž se dítě zesměšní.

3. V průběhu zrání si člověk dostatečně **neosvojí sociální dovednosti**, které pak scházejí v době, kdy je jeho vývoj a sociální situace vyžadují.

4. Už naučené **sociální dovednosti jsou zapomenuty**, protože se pravidelně nepoužívají (např. pro izolaci, vyhýbání se apod.).

³³ VAŇKOVÁ, Šárka. Demografie [online]. 22.09.2005 [cit. 2011-04-08]. ROZHOVOR: Co (ne) víme o duševním zdraví?. Dostupné z WWW: <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=164>

³⁴ MICHALČÁKOVÁ, R. *Strachy v období rané adolescence*. Brno : Barrister & Principál. s. 46

5. Dojde k jednomu nebo více zážitkům zesměšnění, bolestného odmítnutí, ztrapnění apod. před lidmi.³⁵

4.1 Období puberty a adolescence jako častý faktor vzniku poruchy

V pubertě a adolescenci se z dítěte postupně stává dospělá osoba. Toto období představuje „*biologické progrese a psychického vývoje, jehož smyslem je zralá životní adaptace a uplatnění ve společnosti, v práci a intimních vztazích.*“³⁶ To s sebou přináší nové požadavky společnosti na jeho chování a jednání (tzv. sociální role). Dítě se postupně učí samostatnosti, zodpovědnosti, přijímá nové hodnoty a začíná směřovat k vlastnímu životnímu cíli. Dostává se do sociálních situací, s nimiž se doposud nesetkalo a již po jeho boku nestojí rodiče, kteří by problémy řešili za něj. Důležitým aspektem úspěšného zformování dítěte v dospělého jedince je osvojení si základních sociálních dovedností a jejich vhodné využití.

V období pubescence a dospívání vzniká řada vnitřních představ o své osobě (nejčastěji o tělesném vzhledu), jež jsou posíleny hodnocením okolí, a to především vrstevníky. Ti jsou důležitým měřítkem sociální kompetence. Odlišuje-li se jedinec od svých spolužáků či přátel např. tělesnou vadou (velký nos, silná postava, zrzavá barva vlasů apod.), je vystaven riziku nepřijetí z jejich strany. Jakékoliv zesměšnění či ponížení má vliv na sebevědomí a sebehodnocení člověka a v důsledku toho může dojít k projevu sociální fobie či jiných duševních poruch. PhDr. Radka Michalčáková uvádí, že u dospívajících nastávají dva důležité úkoly, a to hledání vlastní identity a vytváření vztahů k okolnímu světu. „*To s sebou přináší nejistoty a obavy spojené se sebou samým, s pocity vlastní nedostačivosti, strachem ze selhání a sociálního odmítnutí. Nárůst takto motivovaných strachů je pro dospívání obvyklý a potvrzují jej mnohé výzkumné studie.*“³⁷ Také u známého psychologa Erika Eriksona je období dospívání spojeno s konfliktem mezi dvěma póly - mezi hledáním vlastní identity v opozici s nejistotou ohledně své role ve společnosti.³⁸

³⁵ PRAŠKO, Ján. Jak ochromuje sociální fobie. *Moje generace*, květen-červen 2003, s. 17

³⁶ HORT, V. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha : Portál, 2008. s. 326

³⁷ MICHALČÁKOVÁ, R. *Strachy v období rané adolescence*. Brno : Barrister & Principal, 2007. s. 45

³⁸ HORT, V. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha : Portál, 2008. s. 30

5 Důsledky sociální fobie

Sociální fobie komplikuje život postiženého téměř ve všech směrech, u dospělých může narušit profesní, milostný, soukromý života atd. Dětem navštěvujícím základní školu nejčastěji brání navazování vztahů, účastnění se společenských aktivit, hájení vlastního názoru či podávání výkonů adekvátních jeho inteligenci a snaze. Dalším problémem bývá zařazení se do skupiny vrstevníků, což je v tomto věku důležitým krokem sociální adaptace. Neschopnost fungovat v běžném životě může řadu z nich přivést až k užívání drog, pití alkoholu či jiným návykovým látkám, které jim na krátkou dobu pomáhají snížit napětí a úzkost. Těmto případům lze předejít správnou výchovou a především zájmem o děti a mladistvé jak ze strany rodičů, tak učitelů a jiných dospělých osob. Pokud se včas nezahájí potřebná léčba, hrozí jim množství somatických poruch (porucha spánku, příjmu potravy, komunikace, mohou trpět bolestmi hlavy, břicha, apod.) či dalších psychických problémů (tzv. přidružené poruchy).

5.1 Převažující komorbidity u sociální fobie

Přibližně 60 % pacientů se sociální fobií trpí přinejmenším jednou další poruchou. Často předchází tato neuróza rozvoji přidružených poruch, tzv. komorbidity (tab. 2).

specifická fobie	59 %
agorafobie	45 %
generalizovaná úzkostná porucha	43 %
dystymie³⁹	21 %
zneužívání alkoholu	19 %
panická porucha	17 %
velká deprese	17 %
zneužívání drog	17 %

Tabulka 2: Komorbidita u sociální fobie

5.2 Děti a mladiství trpící sociální fobií v porovnání se zdravými vrstevníky

- bývají samotáři, introverti
- trpí psychosomatickými problémy (nevolnosti, křeče, migrény...)

³⁹ = Chronická, roky trvající deprese. (Hort, s. 211)

- jsou bez přátel, neúčastní se společenských aktivit
- trpí depresí, úzkostí
- mají horší studijní výsledky, nemají výsledky rovné jejich mentálním znalostem
- mají problémy s řečí (zadržávání, koktání...)
- jsou záškoláci či mají odpor ke škole (tzv. školní fobie)
- nedokážou si prosadit svůj názor a úctu svých vrstevníků
- podléhají alkoholu a jiným návykovým látkám
- můžou se stát obětí šikany

Děti v porovnání s dospělými jedinci mají tu nevýhodu, že se nemohou nepříjemným situacím lehce vyhnout. Např. musí chodit do školy, být zkoušeni, recitovat, přednášet referát apod.⁴⁰

Dospělí jedinci mimo to také častěji

- jsou svobodní, jelikož těžko navazují vztah s opačným, ale i stejným pohlavím
- nedokončí vzdělání
- jsou nezaměstnaní, nebo pracují v takovém zaměstnání, které je pod jejich inteligenční úrovní
- mají podprůměrný výdělek a v horším případě jsou a sociální podpoře
- jsou závislí na rodičích
- pokoušejí se o sebevraždu⁴¹

Nemocní se sociální fobií a dalšími přidruženými poruchami se asi 6x častěji než ostatní pokusí o sebevraždu.⁴² Z 10 pacientů léčených sociální fobií 9 z nich uvádí, že porucha měla nepříznivé důsledky na jejich pracovní schopnost. Polovina z nich užívala alkohol či jiné omamné látky, aby snížila úzkost v sociálních situacích, kterých se museli zúčastnit.⁴³

⁴⁰ HORT, V. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha : Portál, 2008. s. 225

⁴¹ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud...* Praha : Grada, 1999. s. 82

⁴² PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J. Postgraduální medicína [online]. 8.9.2010 [cit. 2011-04-09]. Sociální fobie a její léčba. Dostupné z WWW: <<http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/socialni-fobie-a-její-lecba-454150>>

⁴³ SMOLÍK, P. *Duševní a behaviorální poruch...* Praha : Maxdorf, 2002. s. 18

6 Vliv školy a rodiny na dítě

6.1 Vliv školního prostředí

Školní docházka s sebou přináší mnoho nových předpisů, norem a povinností, s nimiž se dítě dosud nesetkalo a musí se je naučit plnit a dodržovat. Je vyžadována kázeň a vhodné chování odpovídající jejich sociální roli. Proto na většinu školáků působí škola jako instituce „autoritativního“ charakteru.⁴⁴ Podle výzkumů, které uvádí Jiří Raboch v Kapesní příručce o sociální fobii, se kolem 43 % žáků obává kvůli nadměrně úzkosti školu navštěvovat. Ukázalo se, že 30 % záškoláků odmítá vykonávat povinnou školní docházku, jelikož trpí sociální fobií.⁴⁵

Obecně děti s narušeným emočním prožíváním jsou častěji přecitlivělé, labilní a radost prožívají méně než psychicky zdravé. Nedokáží se uvolnit, trápí se neexistujícími problémy a jen málokdy dovedou uplatnit svá práva, stejně tak je pro ně problém uplatnit samy sebe jako jedince. S přítomností sociální fobie se snižuje jejich sebehodnocení, sebedůvěra, a tím velmi často i výkon, jež je menší, než jejich potenciální. Permanentní napětí narušuje jejich koncentraci, paměť i proces myšlení. Např. při ústním zkoušení dítě přemýšlí nad reakcemi spolužáků, místo aby se plně věnovalo problému otázky danou učitelem a formulováním odpovědí, apod. Při takovýchto situacích musí kvalifikovaný učitel rozpoznat rozdíl mezi jeho momentálním výkonem a reálnými schopnostmi dítěte, které nedokáže plně využít v důsledku psychické nemoci.⁴⁶

6.1.1 Školní fobie

Školní fobie se projevuje nadměrným strachem z navštěvování školy. Většinou jde o děti primárně osobnostně disponované, spíše samotářské, introvertní, přecitlivělé a obecně hůře sociálně adaptované. Na počátku školní docházky trpí dítě strachem spíše z odloučení rodičů a domova, kdežto v dalších letech, kdy sbírá pozitivní a negativní zkušenosti, může jít o strach z neúspěchu, selhání, ztrapnění, apod. Somatickými příznaky školní fobie, které se u dítěte projevují jen v době před návštěvou školy, jsou bolesti hlavy, ranní nevolnost, střevní potíže a mnoho dalších.⁴⁷

⁴⁴ MICHALČÁKOVÁ, R. *Strachy v období rané adolescence*. Brno : Barrister & Principal, 2007. s. 44

⁴⁵ RABOCH, J. *Kapesní příručka o sociální fobii*. Praha : S. A. Montgomery, 1994. s. 14

⁴⁶ Informace od MUDr. Kateřiny Taušové

⁴⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha : Karolinum, 2005. s. 217

6.1.2 Nejčastější chyby učitele při posuzování žáků

Haló – efekt

Učitel si podle jednoho dílčího znaku při prvním dojmu utvoří celkovou představu o žákovi, a tím je ovlivněn jeho objektivní náhled na dítě. Ostatní dílčí znaky posuzuje na základě tohoto dojmu. Příznivý dojem zdůrazňuje pozitivní stránky žáka, nepříznivý má účinky opačné. Příkladem může být dítě, které trpí sociální fobií a z toho důvodu se neumí správně vyjadřovat nebo se nevyjadřuje vůbec, červená se při každém výstupu a při zkoušení koktá či mluví z cesty. Takový učitel mu přisoudí status hloupého, nekomunikativního a možná i problémového žáka, který není dostatečně psychicky vyspělý v poměru k jeho věku.

Předsudky

V učitelském sboru často mohou kolovat zkreslené subjektivní názory na jednotlivé žáky, skupiny či celé třídy. Zkušený pedagog by se měl vyvarovat přebírání cizích soudů a tvořit si vlastní názor na základě zkušeností s dětmi. Stejně tak nepohrdat či nenahlížet na žáky s odstupem, pokud trpí poruchami učení, psychickými poruchami, zda jsou odlišné rasy či národnosti anebo jen žijí jinak, než jsme zvyklí my.

Stereotypizace a analogizování

Tendence pedagoga zařadit si posuzovaného žáka do jednoho z několika schémat (typických případů), se kterými se v praxi často setkává. Otázkou je, zda soud zachycuje skutečnost či jde pouze o unáhlené srovnání s některým znakem, jež se shoduje s daným typem vlastního schématu.⁴⁸ Z vlastních zkušeností víme, že existují učitelé, kteří často klasifikují podle kritérií, které si vědomě či nevědomě určí a které nemusí mít pro nás logický charakter. Jak uvádí Vágnerová v knize Školní poradenská psychologie pro pedagogy, může jít např. „o tendenci přičítat dětem určité vlastnosti podle pohlaví nebo podle sociální příslušnosti rodiny, z níž pochází“.⁴⁹

Kauzální atribuce

„Připisování příčin chování a jednání žáka, jeho úspěchů či neúspěchů a v interpretaci těchto příčin učitelem samotným“.⁵⁰ Proces kauzální atribuce ve spojení s učitelským očekáváním ovlivňuje jeho vztah k žákům, a to zejména k hodnocení

⁴⁸ ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha : Portál, 2007. s. 139

⁴⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha : Karolinum, 2005. s. 17

⁵⁰ KOLÁŘ, Z.; ŠIKULOVÁ, R. *Hodnocení žáků*. Praha : Grada, 2009. s. 106

výsledků. V důsledku chybné interpretace příčin úspěchu či neúspěchu dítěte může dojít k neadekvátnímu hodnocení ze strany pedagoga, což může mít za následek snížení motivace, změnu chování, ovlivnění výkonu či sebepojetí žáka.⁵¹ Výsledkem obav dítěte trpícího sociální fobií ve školním prostředí je rezignace na dobrý výkon, jelikož jeho strach z neúspěchu převyšuje stimul zdaru. „*V rámci obranných reakcí přijme roli neúspěšného žáka, smíří se s ní a nebude o lepší výsledek usilovat.*“⁵²

6.2 Vliv rodinného prostředí

V psychickém vývoji dítěte hrají důležitou roli rodiče, jejich láska, úcta, ale i výchova - faktory ovlivňující jeho budoucí život, chování, myšlení, hodnoty či míru psychického zdraví. Jak již bylo zmíněno, sociální fobie má řadu příčin vzniku a jednou z nich je právě nesprávný způsob výchovy.

6.2.1 Možnosti původu úzkosti u dětí

- **Nedostatek pozitivních citů** – Dítě se může správně duševně vyvíjet, jen pokud má bezpečné zázemí plné potřebných citů ze strany rodičů a nejbližších osob.
- **Nedostatek času na dítě** – Dnešní doba zaměřená na úspěch nutí některé rodiče věnovat většinu času práci ať dobrovolně, tak nedobrovolně a brání jim trávit své chvíle se svými dětmi. Je na rodičích, zda dokáží sjednotit kariéru a péči o dítě.
- **Nezájem o dítě** – Mnoho dětí se narodí rodičům, kteří nejsou na výchovu připraveni, či je pro ně dítě spíše závazek, než radost. Dětem se nedostává tolik lásky a citů, kolik vyžadují jejich duševní potřeby a toto strádání se pravděpodobně negativně odráží v jejich psychickém vývoji.
- **Hádky a násilí v rodině** – V problémové rodině nejvíce trpí právě dítě. Nechápe původ konfliktu a může si dokonce myslet, že právě ono je strůjcem zla v rodině. Agrese mezi rodiči či násilí na dětech přináší úzkost a strach z druhých lidí a především z vlastních rodičů, kteří by měli zajišťovat bezpečí a lásku.

⁵¹ KOLÁŘ, Z.; ŠIKULOVÁ, R. *Hodnocení žáků*. Praha : Grada, 2009. s. 106 - 107

⁵² VÁGNEROVÁ, M. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha : Karolinum, 2005. s. 222

- **Nadměrná ochrana** – Nadměrná starost o dítě (tzv. hyperprotektivita) - kdy mu není dovoleno nic, co by ho mohlo „ohrozit“ a rodiče pak vykonávají vše místo nich, řeší za ně situace a svou nadměrnou úzkost přenášejí na svého potomka. Dítěti je předem „vyšlapána cesta“, a to brání dítěti stát se nezávislým, snižuje sebedůvěru aj. Rodič je přesvědčen, že ví, co je pro dítě nejlepší, musí ho mít stále pod kontrolou. Je-li dítě nepřítomné, matka či otec jsou neklidní a úzkostní.⁵³
- **Vysoké nároky na dítě** – Původ úzkosti a strachu může být způsoben ztotožněním dětí s náročnými rodičovskými požadavky na výkon či nevědomým převzetím takových očekávání. Je-li v rodině úspěch na vysokém žebříčku hodnot a kvality osobnosti, dítě se pak snaží uspět nejen ve škole, ale v různých směrech.⁵⁴ „*Děti, které vyrůstají s pocitem, že nikdy nesplní vysoké očekávání svých rodičů, v sobě sotva mohou rozvinout pocit vlastní hodnoty.*“⁵⁵
- **Porovnávání s druhými** – Dochází-li ke srovnávání sourozenců mezi sebou (např. jedno rodiče chválí a dává za vzor druhému), může způsobit pocit křivdy a méněcennosti.⁵⁶
- **Autoritativní styl výchovy** – Hlavními rysy jsou: disciplína, řád, dodržování stanovených pravidel a při jejich porušení následně tresty. Uplatňování restriktivních, kritických či konfrontačních postojů. Často napomínané, kárané a trestané dítě si neosvojí pozitivní pojetí sebe sama a nemá motivaci rozvíjet svůj potenciál.⁵⁷
- **Kritičnost** – Kritika je v životě důležitá, avšak pouze pravdivá a adekvátní k povaze dítěte. Vždy se doporučuje kritizovat věc, čin, které dítě udělalo, nekritizovat dítě.⁵⁸
- **Podceňování, ponižování, výsměch a jiné negativní způsoby výchovy.**

⁵³ PEŠOVÁ, I.; ŠAMALÍK, M. *Poradenská psychologie pro děti a mládež*. Praha : Grada, 2006. s. 30

⁵⁴ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*. Praha : Portál, 1999. s. 109

⁵⁵ HOSKOVCOVÁ, S. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009. s. 85

⁵⁶ CENKOVÁ, T. *Jak přežít pubertu svých dětí*. Praha : Grada, 2010. s. 94

⁵⁷ KREJČOVÁ, D.; LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada, 2006. s. 269

⁵⁸ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha : Grada, 2009. s. 59

7 Jak předcházet pocitům méněcennosti u dětí

Méněcennost a nízké sebevědomí brání dětem zapojit se plnohodnotně do společenského života, který je podstatný pro zformování dítěte v dospělé osobu a sebeprosazení se. Cílem výchovy a vzdělání by tedy měl být mimo jiné asertivní, sebejistý a cílevědomý člověk.

7.1 Rady pro výchovu takového člověka

- Naslouchat dítěti, sebedůvěra roste se zájmem o něj a o jeho problémy. Sdílení vlastních zážitků, názorů, obav, apod. by mělo být oboustranné, tzn. nejen být dítěti posluchačem, ale také tím, komu se naslouchá. Dítě tak získá pocit, že je pro vás nápomocné a důležité, že jeho názor respektujete a berete v potaz.
- Ve vztahu k dětem je nutné být otevřený a sám sebou. Přetvářka bývá často odhalena a dítě na vás hledí s podezřením a rezervou.
- Děti mají často tendenci si myslet, že jsou příčinou konfliktů rodičů, negativních pocitů učitelů apod. Máte-li problémy, které se netýkají dítěte či žáka, je vhodné mu to dát najevo či mu sdělit své pocity a jejich důvody. Avšak jen tehdy, pokud to posílí pozitivní sebedůvěru a rozvoj dítěte a především pokud to uděláte upřímně.
- Sdělit dítěti to, co se od něj očekává. Nespoléhat na jeho vlastní angažovanost v záležitostech, na nichž se nikdy nepodílely. Před novými situacemi mu nastínit, jak by se měl chovat, popsat, jak bude vše probíhat a snížit tak riziko strachu na minimum. Naučí se předvídat či odhadnout neznámou situaci a bude pro něj snazší ji zvládnout.
- Děti s nízkou sebedůvěrou trpí obavami, aby dokázaly uspokojit druhé. Proto se považuje za vhodné říci mu svá očekávání, která však musí být splnitelná a reálná.⁵⁹
- Nikdy neuvádějte dítě do rozpaků. Pokud se cítí být ohroženo, potřebuje podporu a pochopení. Pozitivním, důvěrným přístupem, jež je zaměřený na úspěch, omezíte

⁵⁹ BERNEOVÁ, H. P. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. Praha : Portál, 1998. s. 32, s. 61, s. 37 - 39

riziko pocitu selhání. Vliv úspěchu je při budování sebedůvěry u dítěte jeden z nejúčinnějších aspektů. Proto je nutné vytvářet pro něj takové situace, jež vylučují pravděpodobnost selhání. Učit dítě nepodléhat případnému neúspěchu a umět ho využít pro posílení sebepojetí a motivace. Pokud bude potřebovat ukázat cestu či způsob zvládnutí určitého výkonu, neodmítejte ho.⁶⁰

- Ať už učitel, rodič či jiný dospělý je pro děti určitou autoritou a vzorem, proto mu musíte využít každé příležitosti, abyste jim předvedli, jak v životě jednat a obstat. Když bude moci sledovat sebevědomou, silnou a uvědomělou osobu, bude pro něj snazší se těmto vlastnostem nápodobou či jinými způsoby přiblížit.
- Rozvíjet u dětí vnitřní motivaci, vlastní vnitřní uspokojení má daleko silnější efekt než jiné odměny. Ale ani na ty nesmíte zapomínat, odměny a pochvaly upevňují sebedůvěru dítěte a motivují ho k dalšímu úspěchu. Proto se zaměřujte na pozitivní aspekty, kdykoliv je to jen možné.
- Nechat děti samostatně pracovat, tvořit, rozhodovat se. Nikdy není brzy v něm začít rozvíjet samostatnost a odpovědnost za své činy a rozhodnutí. Důležitá je však zpětná vazba učitele či rodiče na jejich výkon.
- Nechat děti se projevit, dát průchod svým emocím, jak pozitivním, tak negativním. I ony mají právo se zlobit, mít vztek či strach, aniž by své pocity musely popírat a popírat tak vlastní identitu.
- Jako učitel či rodič musíte hledat silné stránky dítěte a vyzdvihovat je. Žádný jedinec není bez určitého potenciálu, jde jen o to ho najít a rozvíjet.⁶¹

8 Léčba

Řada jedinců, které trápí sociální fobie, vůbec netuší, že právě tato porucha patří mezi velmi úspěšně léčitelné. Podle Praška dochází až u 80 % nemocných po třech měsících ke zlepšení. Návštěva odborného lékaře či klinického psychologa je nutná, pouze

⁶⁰ HOSKOVCOVÁ, S. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009. s. 80

⁶¹ BERNEOVÁ, H. P. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. Praha : Portál, 1998. s. 69 – 99

oni mohou klientovi určit diagnózu. Na základě různých faktorů pak zvolí vhodnou léčbu, a to buď psychoterapii, léčení psychofarmaky nebo kombinaci těchto dvou variant. Co se týče účinnosti, efekt léků bývá rychlejší, avšak psychoterapie má trvalejší ráz.

8.1 Léčba psychofarmaky

Nejvhodnějšími léky jsou antidepresiva, která „umožňují lepší přenos signálu v některých neurotransmiterových systémech mozku tím, že zvyšují dostupnost chemických přenašečů na nervových zakončeních. Jde zejména o serotoninový a noradrenalinový přenašečový systém, které v úzkosti fungují nedostatečně“. ⁶² Po podání antidepresiva by měla sociální fobie postupně odeznít, jelikož dochází ke zlepšení funkčnosti nervového přenosu na těchto zakončeních. Pacient však nesmí tuto léčbu přerušit dříve, než doporučí psychiatr z důvodu možného návratu příznaků. Lékaři udávají dobu podávání léků nejméně rok až 18 měsíců po odeznění úzkostných stavů, při závažnějším průběhu i déle. ⁶³

8.2 Léčba psychoterapií

Jedná-li se o lehkou či středně závažnou formu sociální fobie, pak je nejúčinnější metodou léčby psychoterapie, a to jak individuální, tak skupinová. Za nejefektivnější se však považuje kognitivně-behaviorální terapie.

8.2.1 Postup při KBT

1. Edukace pacienta o jeho fobii

Podstatou úspěšné léčby sociální fobie je seznámení pacienta se základními informacemi o zmíněné poruše, tzn. příčiny, projevy, důsledky, apod. Následně pak vysvětlení jednotlivých léčebných metod, kterých se jedinec bude podrobovat. Pro lepší pochopení je vhodný názorný výklad.

2. Nácvik sociálních dovedností

- neverbální chování: oční kontakt, mimika, gestika, postoj a posed
- vedení rozhovoru: zahájení, vstupování do rozhovoru jiných osob, udržování a ukončení rozhovoru

⁶² PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 69

⁶³ PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J.; PÍGLOVÁ, L.; PRAŠKOVÁ, H. *Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud*. Praha : Portál, 2005. s. 67

- adekvátní vyjadřování pozitivních i negativních emocí
- pozitivní aserce: povzbuzování, komplimenty, žádost o laskavost, empatické dovednosti
- asertivní odolnost: tzv. asertivní desatero (právo říci „ne“, „nevím“, ...)
- přijímání kritiky a schopnost konstruktivně kritizovat
- vystupování a přednášení
- jednání s autoritou, pohovory⁶⁴

Nejvhodnější formou nácviku sociálních dovedností je hraní rolí ve skupině pacientů, kteří poskytují zpětnou vazbu předvádějícím. Úkolem terapeuta a členů skupiny je sdělit dojmy a názory na to, jak na ně pacient v dané situaci působí, jak se chová a popř. jak jinak by se měl chovat. Tím je mu předložen skutečný pohled na jeho osobu včetně jednání a může se postupně rozvíjet v oblasti sociálních vztahů.⁶⁵

3. Přerámování negativních myšlenek

Automatické iracionální myšlenky jsou nahrazovány myšlenkami racionálními, které zachycují nezkreslenou či nepřehnanou skutečnost, ať pozitivní, tak negativní. Nutné je, aby pacient svému mínění věřil, jen tak může situaci řešit. Např. když ho někdo kritizuje, neznámá to hned, že jej nemá nikdo rád či se mu kritizující vysmívá. Přerámuje-li své automatické myšlenky, vzniknou nová přesvědčení typu „*Má pravdu, musím se změnit.*“ či „*Musím se ho zeptat, co jsem udělal špatně, abych už takovou chybu neudělal.*“ apod. Používáním přerámovaných racionálních myšlenek se pacient naučí reagovat na situaci automaticky.⁶⁶

4. Expozice

Pojem expozice vyjadřuje „*vystavení se obávaným sociálním podnětům, kterým se pacient vyhýbal*“.⁶⁷ V návaznosti na to by se člověk měl naučit překonávat svůj strach právě tím, že bude přímo čelit nepříjemné situaci. Tyto situace se nacvičují buď individuálně, s lékařem, nebo ve skupině. Nejprve si zvolí situace, které hodnotí subjektivně jako nejjednodušší a po jejich překonání bude pomalu pokračovat až k těm

⁶⁴ PRAŠKO, Ján ; VYSKOČILOVÁ, Jana. Postgraduální medicína [online]. 8.9.2010 [cit. 2011-04-09]. Sociální fobie a její léčba. Dostupné z WWW: <<http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/socialni-fobie-a-jeji-lecba-454150>>

⁶⁵ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Úzkostné a fobické poruchy*. Praha : Galén, 2000. s. 76 - 77

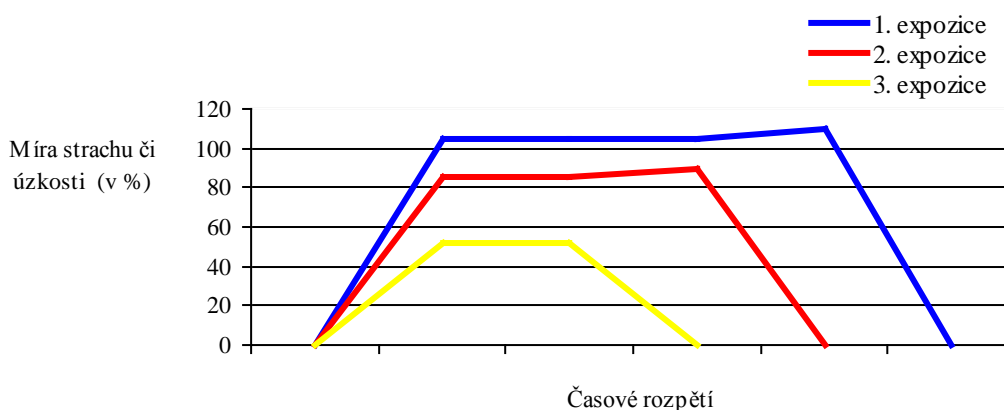
⁶⁶ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 125

⁶⁷ PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J.; PÍGLOVÁ, L.; PRAŠKOVÁ, H. *Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud*. Praha : Portál, 2005. s. 96

nejtěžším. Tento proces vzdorování se nazývá „odstupňovaná expozice“. Metoda expozice se zadává individuálně podle požadavků pacienta. On sám si stanoví podmínky, za kterých bude jednotlivé expozice podstupovat. Někteří si potřebují nejprve obávanou situaci nacvičit imaginárně a až poté „naostro“ v běžné společenské situaci. Druzí zkusí rovnou expozici v reálné situaci. Někteří jedinci potřebují situaci několikrát zopakovat, aby u nich klesla míra úzkosti, jiným stačí jediná zkušenost. Důležité je sám sebe po úspěšné aktivitě ocenit, odměnit.

8.2.2 Průběh expozice

Každé vystavení se nepříjemné sociální situaci vyvolá v jedinci napětí a úzkost. Při této metodě je nutné setrvat ve strachu do doby, než postupně ustoupí. Na habituační křivce (graf 1)⁶⁸ můžeme vidět průběh úzkosti při expozici, pro lepší představu si zvolíme např. strach z veřejného projevu. V první fázi postupu se osoba se sociální fobií vystaví dané situaci, tedy předstoupí před posluchače. V tu chvíli u ní prudce stoupá úzkost nad hranici, která je pro ni nesnesitelná (vzestupná část křivky) a projevují se u ní tělesné reakce, jako je třes rukou, červenání, pocení apod. Pokud nyní ze situace osoba neutěče, začne se proti strachu postupně otužovat a úzkost postupně klesne, tuto fázi nazýváme habituace. Nakonec odezní a zcela zmizí. Čas trvající od vrcholu úzkosti do fáze habituace je individuální, u někoho jde o minuty, u jiného dokonce o hodiny. Důležité je tedy překonat maximální strach v průběhu expozice a nechat ho klesnout na snesitelnou míru. Při dalším vystavení se stejné situaci bude napětí slabší a časové rozpětí mezi bodem nejvyšší úzkosti a habituací kratší. Cvičením se časem jedinec přestane nepříjemné sociální situace zcela bát a postoupí tak o krok blíže ke svému cíli zbavit se sociální fobie.⁶⁹



Graf 1: Habituační křivka

⁶⁸ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 168

⁶⁹ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 167 - 168

II VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

9 Cíle práce a způsob sběru dat

9.1 Cíle praktické části

Prvním cílem výzkumné části bylo určit sociální situace, kterých se respondenti nejvíce obávají, kterým se nejvíce vyhýbají a zjistit četnost výskytu sociální fobie v jakékoliv formě u zkoumaných žáků včetně porovnání pohlaví.

Druhým cílem bylo vybrat jedince s nejvyšší mírou této poruchy. Prostřednictvím kvalitativních metod a bližšího kontaktu osobu co nejvíce poznat po duševní i tělesné stránce. Provést podrobnější rozbor příčin a projevů sociální fobie a způsobů zvládání sociálních situací.

Třetí cíl byl zaměřen experimentálně, a to na využití expozice jakožto podpůrné terapeutické metody. Zkoumaný žák byl vystaven obávaným situacím, a tím mohla být zjištěna efektivnost této techniky.

9.2 Metody a způsob sběru dat

K naplnění prvního cíle jsem využila Liebowitzovu stupnici, kterou považuji za přiměřenou dětem od 11 do 15 let. Obsahuje seznam sociálních situací, s nimiž se mnohdy žáci setkávají ve škole i mimo ni, a tudíž je pro ně vyplnění snazší.

V návaznosti na výsledky Liebowitzovy stupnice, která mi pomohla vybrat jedince s nejvyšší mírou sociální fobie, jsem realizovala druhý vytyčený cíl. Nejprve využitím metody pozorování při výuce a mimo ni a po konzultaci s MUDr. Kateřinou Taušovou, psychiatrickou na poliklinice Klášter v Liberci, také přímým rozhovorem se žákem a narativní metodou. Pro zjištění osobnostních vlastností jsem do výzkumu zařadila Eysenckův test temperamentu. Jako budoucí učitelka jsem zvolila právě tyto způsoby výzkumu, aby je mohl využít ve škole běžný učitel.

Metoda expozice a její průběh jsou teoreticky zpracovány na str. 34 – 35. Praktická část zaznamenává informace podané zkoumanou osobu, jež podstoupila expozici.

9.3 Respondenti

Výzkum jsem prováděla na ZŠ Pod Ralskem v Mimoni, kde jsem byla na souvislé pedagogické praxi a měla tak možnost uskutečnit své cíle. Ne se všemi třídami druhého stupně jsem měla šanci více spolupracovat, proto jsem do výzkumu zařadila jen ty, kde jsem vyučovala nejčastěji, tzn. 7.A, 8.A, 8.B, 9.B. Konkrétní přehled jednotlivých zkoumaných tříd zobrazuje tab. 3.

Třída	Počet žáků	Počet zúčastněných žáků	Počet odevzdaných LS
7.A	21	18	13
8.A	16	13	13
8.B	18	15	15
9.B	18	18	16
Celkem	73	64	57

Tabulka 3: Přehled zkoumaných tříd

10 Liebowitzova stupnice sociální úzkosti

Liebowitzova stupnice je nejčastěji používanou škálou pro měření změny u pacientů se sociální fobií. Pacient skóruje ve 24 položkách představujících typické obávané sociální situace ve dvou subškálách (sociální úzkost a vyhýbavé chování) od 1 (žádná úzkost ani vyhýbavé chování) do 4 (maximální úzkost nebo vyhýbavé chování). Na základě LS, jejíž obsah jsem čerpala z knihy Sociální fobie a její léčba od Jána Praška, jsem zahájila zkoumání.

10.1 Vyplněné stupnice zkoumaných žáků

Liebowitzovu stupnici (obr. 4) jsem dětem rozdala při hodině občanské výchovy. Nejprve jsem žáky seznámila s požadavky, které vykazuje stupnice a dále s jejich právem anonymity v případě nedůvěry či jiných osobních důvodů. Vyžadovala jsem pravdivé a individuální odpovědi s tím, že jejich jména nebudou nikde zveřejněna a slouží pouze pro vyhodnocení celkové analýzy dat. Žák či žáci, jejichž výsledky odpovídaly klasifikaci výrazné, těžké či velmi těžké sociální fobie, se stali předmětem mého pozorování. Aby nedošlo ke zkreslení skutečnosti, a tím k případnému ovládnutí svého chování, zkoumaným jednotlivcům jsem toto nesdělila. Jelikož od začátku praxe s žáky všech zkoumaných tříd vycházíme bez problémů, většina z nich dobrovolně LS podepsala a odevzdala. Pomohlo

mi to při mé práci a pro mne osobně to bylo velmi příjemné zjištění, že mi důvěřují. Ihned po vyplnění mi listy odevzdávali jednotlivě do uzavíratelných desek, aby nikdo jiný neviděl jejich odpovědi. Upozorňuji, že jsem pracovala pouze s výsledky těch žáků, kteří se podepsali, abych mohla dále vysledovat případnou sociální fobii a zaměřit se tak na konkrétního jedince. Ukázku vyplněných stupnic naleznete v příloze 2, obr. 6 a 7.

Jak je z tab. 3 zřejmé, někteří z žáků se výzkumu nezúčastnili. To u nich může znamenat výskyt určité formy sociální fobie. Navzdory této možnosti jsem s nimi ve výsledcích nepočítala, jelikož bez potřebných podkladů jsem nedokázala stanovit závěr, který by vypovídal o skutečnosti. Respondentů jsem měla tedy k dispozici 57 a prostřednictvím jejich výpovědí v Liebowitzově stupnici jsem zpracovala konkrétní údaje. Respondenti jsou pouze očíslováni z důvodu anonymity (příloha 3, tab. 10 – 13). Každému z nich náleží počet celkových bodů jak míry strachu či úzkosti ze sociálních situací, tak míry vyhýbání se určitým situacím. Celkový počet bodů z obou sledovaných hledisek je barevně označen podle míry sociální fobie v tabulkách ve zmiňované příloze, a to na základě hodnot a jim přisouzeným formám fobie. Výsledky bez barevného vyznačení neodpovídají žádné z forem sociální fobie.

Výsledky jednotlivých žáků všech čtyř zmíněných tříd jsem vypracovávala na základě mezinárodní webové stránky zabývající se touto problematikou⁷⁰. Zde se však hodnoty míry strachu a vyhýbavého chování označují hodnotami od 0 – 3 na rozdíl od české formy stupnice používající hodnoty od 1 – 4. Tomu jsem tedy musela přizpůsobit i výsledky míry sociální fobie, které jsem navýšila o požadovaný počet bodů.

LS není obecnou posuzovací škálou při diagnóze sociální fobie, proto je vhodné ji kombinovat s dalšími výzkumnými metodami. Výsledky stupnice jsou tedy pouze orientační a neodpovídají celkovému výskytu sociální fobie ani ve světě a pravděpodobně ani ve zkoumaných třídách. Ač byly děti urgovány, aby odpovídaly pravdivě, nelze předpokládat, že všech 57 žáků označilo adekvátní míru strachu či vyhýbavého chování. Důvodů k nepřesnému vyplnění hodnot je mnoho, např. povahové rysy každého jednotlivce, svědomitost, přístup k obsahu dotazníku, soustředěnost, strach vyplnit pravdivé hodnoty apod. Ne každý odhadne sám sebe a ještě ve chvíli časového omezení a v nevhodném prostředí.

⁷⁰ The Anxiety Community [online]. 2010 [cit. 2011-04-10]. Liebowitz Social Anxiety Scale. Dostupné z WWW: <<http://www.anxietyhelp.org/information/leibowitz.html>>.

strach:	vyhýbavé chování:
1= žádný	1= nikdy
2= mírný	2= příležitostně (vyjím. až v 1/3 případů.)
3= střední	3 = často (1/3 - 2/3 případů)
4= silný	4= obvykle (nad 2/3případů až vždy)

seznam situací	strach nebo úzkost (v jaké míře)	vyhýbavé chování (v jaké míře)
Telefonovat na veřejnosti		
Účastnit se aktivity v malé skupině		
Jít na veřejnosti		
Pít nápoje na veřejnosti		
Rozhovor s významnou osobou (autoritou)		
Vystupovat či mluvit pře publikem		
Jít na večírek		
Být pozorován při práci		
Být pozorován při psaní		
Telefonovat někomu, koho dobře neznáte		
Mluvit z očí do očí s někým, koho dobře neznáte		
Setkat se s cizím člověkem		
Močit na veřejné toaletě		
Vstoupit do místnosti, kde ostatní již sedí		
Být centrem pozornosti		
Mluvit na schůzi bez předchozí přípravy		
Podrobit se testu schopností, dovedností nebo znalostí		
Vyjádřit nesouhlas nebo námitku člověku, kterého neznáte		
Dívat se přímo do očí někomu, koho dobře neznáte		
Přednést připravenou zprávu před skupinou posluchačů		
Dát si s někým schůzku za účelem navázání romantického nebo sexuálního vztahu		
Vrátit v obchodě zakoupenou věc a žádat vrácení peněz		
Pořádat večírek		
Odolat náporu prodejce, pojišťovacího agenta nebo dealera		

Obrázek 4: Liebowitzova stupnice⁷¹

10.1.1 Analýza výsledků LS zkoumaných tříd podle míry strachu

Na základě vyhodnocení LS u žáků zkoumaných tříd jsem dospěla k pořadí sociálních situací od nejvíce po nejméně obávaných, tzn. podle míry strachu, jež při nich žáci pociťují. Zastoupení hodnot je udané nejprve v bodech odpovídajících součtu bodů

⁷¹ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii*. Praha : Grada, 1999. s. 235 - 236

všech žáků podle toho, jak ohodnotili jednotlivé situace. Dále pak zaokrouhleně v průměrných procentech z celkové hodnoty 100 %, což se shoduje s celkovým počtem bodů 2532 získaný součtem bodů ze všech daných situací.

Pořadí	Seznam situací dle míry strachu od největší po nejmenší	Zastoupení	
		Body	% (zaokr.)
1.	<i>Mluvit na schůzi bez předchozí přípravy</i>	151	6
2.	<i>Vystupovat či mluvit před publikem</i>	149	5,9
3.	<i>Setkat se s cizím člověkem</i>	135	5,3
4.	Močit na veřejné toaletě	122	4,8
5.	Mluvit z očí do očí s někým, koho dobře neznáte	120	4,7
6.	Telefonovat někomu, koho dobře neznáte	116	4,6
7.	Dát si s někým schůzku za účelem romantického či sexuálního vztahu	115	4,5
8.	Přednést připravenou zprávu před skupinou posluchačů	111	4,4
9.	Rozhovor s významnou osobou (autoritou)	108	4,3
10.	Vyjádřit nesouhlas nebo námitku člověku, kterého neznáte	108	4,3
11.	Podrobit se testu schopností, dovedností nebo znalostí	107	4,2
12.	Být středem pozornosti	107	4,2
13.	Dívat se přímo do očí někomu, koho dobře neznáte	106	4,2
14.	Odolat náporu prodejce, pojišťovacího agenta nebo dealera	104	4,1
15.	Být pozorován při práci	102	4
16.	Vstoupit do místnosti, kde již všichni sedí	102	4
17.	Pořádat večírek	100	4
18.	Vrátit v obchodě zakoupenou věc a žádat o vrácení peněz	96	3,8
19.	Být pozorován při psaní	89	3,5
20.	Jít na veřejnosti	88	3,5
21.	Účastnit se aktivity v malé skupině	86	3,4
22.	Telefonovat na veřejnosti	71	2,8
23.	Jít na večírek	70	2,8
24.	Pít nápoje na veřejnosti	69	2,7
CELKEM		2532	100

Tabulka 4: Seznam situací dle pocíťovaného strachu

Závěr:

Žáci uvedených tříd mají největší strach či úzkost z **mluvení (na schůzi) bez předchozí přípravy**, podobně označili situaci, kdy musí **vystupovat či mluvit před publikem**. Podstatou obou činností je projev na veřejnosti, v prvním případě jde o horší situaci, jelikož musí hovořit spatra bez jakýchkoli pomocných materiálů či předešlého

nácviku. Děti zkoumaných tříd se obávají také **setkání s cizím člověkem**. Důvodem může být výchova ke komunikaci v úzkém kruhu známých a přátel či prostý strach z cizího. Každý člověk je od přírody vybaven určitými obrannými mechanismy, které ho chrání před možným hrozcím nebezpečím přicházející právě zvenčí, od někoho či odněkud, co je pro nás cizí. Pro většinu z nás není jednoduché např. komunikovat s osobou, o které nic nevíme, a proto neumíme odhadnout její chování a postoj.

Nejmenší problémy dělají dětem situace, jako jsou **telefonování, pití na veřejnosti a chození na večírky**, které hodnotí nejnižším strachem. **Telefonování** je v dnešní době poměrně běžné a lidé ho nepovažují za činnost hodnou soukromí. Volají na ulici, v městské hromadné dopravě, v práci, na úřadě, dokonce i tam, kde hrozí riziko nebezpečí, a to za volantem. Normy školy zakazují používání telefonů při hodině, ale jako praktikantka dobře vím, že učitelé nemají šanci uhlídat žáky, aby se věnovali vyučované látce a nikoli svému mobilnímu telefonu. Děti si jeho prostřednictvím posílají zprávy, obrázky, volají si, pouští si hudbu, fotí, natáčí a dá se s nadsázkou říci, že už se telefon pokládá za součást člověka. Co se týče **pití na veřejnosti**, jedná se o situaci, která je přirozená a pro všechny společná. Všichni musíme pít, i zvířata či rostliny. Možná právě z tohoto důvodu ji žáci považují za nejméně problematickou. **Chození na večírky** u žáků tohoto věku nebývá časté, ale předpokládá se i jiná forma zábavy, např. posezení, oslava narozenin, apod. Jelikož jde o dobrovolné pobavení se, neformální a v pozitivním slova smyslu, pravděpodobně nečiní problém se zábavy zúčastňovat bez úzkostných nálad.

10.1.2 Analýza výsledků LS všech zkoumaných tříd podle míry vyhýbavého chování

Další tabulka znázorňuje míru vyhýbavého chování od nejvyšší po nejnižší, to znamená, kterým situacím se žáci snaží nejvíce vyvarovat. Zastoupení hodnot je udané nejprve opět v bodech odpovídajících součtu bodů všech žáků podle toho, jak ohodnotili jednotlivé situace. Dále zaokrouhleně v průměrných procentech z celkové hodnoty 100 %, což se shoduje s celkovým počtem bodů 2425 získaný součtem bodů ze všech daných situací.

Pořadí	Seznam situací dle míry vyhýbavého chování od největší po nejmenší	Zastoupení	
		Body	% (zaokr.)
1.	<i>Močit na veřejné toaletě</i>	138	5,7
2.	<i>Vystupovat či mluvit před publikem</i>	129	5,3
3.	<i>Mluvit na schůzi bez předchozí přípravy</i>	125	5,2
4.	Setkat se s cizím člověkem	120	5
5.	Telefonovat někomu, koho dobře neznáte	113	4,7
6.	Mluvit z očí do očí s někým, koho dobře neznáte	110	4,5
7.	Dát si s někým schůzku za účelem romantického či sexuálního vztahu	107	4,4
8.	Odolat náporu prodejce, pojišťovacího agenta nebo dealera	106	4,4
9.	Být středem pozornosti	105	4,3
10.	Vyjádřit nesouhlas nebo námitku člověku, kterého neznáte	104	4,3
11.	Jíst na veřejnosti	101	4,2
12.	Pořádat večírek	100	4,1
13.	Přednést připravenou zprávu před skupinou posluchačů	100	4,1
14.	Dívat se přímo do očí někomu koho dobře neznáte	98	4
15.	Podrobit se testu schopností, dovedností nebo znalostí	98	4
16.	Být pozorován při práci	97	4
17.	Vrátit v obchodě zakoupenou věc a žádat o vrácení peněz	96	4
18.	Vstoupit do místnosti, kde ostatní již sedí	91	3,8
19.	Být pozorován při psaní	89	3,7
20.	Účastnit se aktivity v malé skupině	86	3,6
21.	Rozhovor s významnou osobou (autoritou)	84	3,5
22.	Pít nápoje na veřejnosti	81	3,3
23.	Jít na večírek	76	3,1
24.	Telefonovat na veřejnosti	71	2,9
CELKEM		2425	100

Tabulka 5: Seznam situací dle vyhýbavého chování

Závěr:

Co se týče vyhýbavého chování, nejvíce bodů dostala situace **močení na veřejné toaletě**. Z vlastní zkušenosti víme, jaký problém nám dělá vykonat potřebu mimo teplo našeho domova. Např. ve škole o přestávce bývají záchody obsazené a na některé se dokonce čeká fronta. Představa toho, že nás při takto intimní záležitosti za dveřmi poslouchá několik spolužaček/spolužáků, není příjemná asi pro žádného z nás. Především pro chlapce, kteří díky pisoárům zažívají úzkosti či ponížení. Odchází-li žák na toaletu při hodině, všichni vědí, že jde konat potřebu a mohou dokonce počítat čas, jak dlouho

na záchodě strávil. Pouhé podvědomí skutečnosti může psychicky labilnějšího člověka dovést až k zadržování močení, prohlubování úzkosti z této situace, v nejhorším případě se dítě může pomočit, a tím se stát terčem posměchu. Žáci se zřídka vyhýbají stejným situacím, které hodnotí jako nejméně obávané, pouze hodnoty jsou v jiném pořadí.

10.1.3 Srovnání výsledků dívek a chlapců

Jednotlivé situace jsou rozděleny na míru strachu a míru vyhýbavého chování jak z pohledu dívek, tak chlapců. Hodnoty jsou opět v procentech a zobrazují průměrné zastoupení situací podle předešlých dvou tabulek (tab. 4 a 5). Žlutá barva znázorňuje nejnižší hodnoty a červená nejvyšší.

Seznam situací	Míra strachu (%)		Vyhýbavé chování (%)	
	dívky	chlapci	dívky	chlapci
Telefonovat na veřejnosti	2,9	2,7	3,1	2,7
Účastnit se aktivity v malé skupině	3,6	3,1	3,5	3,6
Jíst na veřejnosti	3,4	3,6	4,1	4,3
Pít nápoje na veřejnosti	2,7	2,8	3,2	3,6
Rozhovor s významnou osobou (autoritou)	4,2	4,3	3,4	3,6
Vystupovat či mluvit před publikem	6,1	5,6	5,9	4,7
Jít na večírek	3,0	2,5	3,1	3,2
Být pozorován při práci	4,4	3,6	4,1	3,8
Být pozorován při psaní	3,4	3,7	3,4	4,0
Telefonovat někomu, koho dobře neznáte	4,3	4,9	4,7	4,6
Mluvit z očí do očí s někým, koho dobře neznáte	4,5	5,0	4,6	4,5
Setkat se s cizím člověkem	5,0	5,8	5,6	4,1
Močit na veřejné toaletě	4,9	4,7	5,3	6,2
Vstoupit do místnosti, kde ostatní již sedí	4,0	4,1	3,6	3,9
Být centrem pozornosti	4,1	4,4	3,9	4,8
Mluvit na schůzi bez předchozí přípravy	5,7	6,3	5,0	5,3
Podrobit se testu schopností, dovedností nebo znalostí	4,2	4,3	3,7	4,5
Vyjádřit nesouhlas nebo námitku člověku, kterého neznáte	4,2	4,4	4,3	4,3
Dívat se přímo do očí někomu, koho dobře neznáte	4,2	4,1	3,6	4,6
Přednést připravenou zprávu před skupinou posluchačů	4,3	4,5	4,3	3,9
Dát si s někým schůzku za účelem navázání romantického nebo sexuálního vztahu	5,2	3,8	5,2	3,5
Vrátit v obchodě zakoupenou věc a žádat vrácení peněz	4,2	3,2	4,3	3,6
Pořádat večírek	3,5	4,6	3,9	4,4
Odolat náporu prodejce, pojišťovacího agenta nebo dealera	4,1	4,1	4,3	4,5

Tabulka 6: Srovnání výsledků dívek a chlapců

Závěr:

Dívky - Z tabulky můžeme vyčíst, že děvčatům dělá největší potíže **vystupovat či mluvit před publikem** a této činnosti se také nejvíce vyhýbají. Naopak nejmenší strach mají z **pítí nápojů na veřejnosti** a jen minimálně se vyhýbají **chození na večírky** a spolu s tím také **telefonování na veřejnosti**, které ohodnotily stejně.

Chlapci - Na rozdíl od dívek se chlapci nejvíce obávají situace, kdy musí či by museli **mluvit (na schůzi) bez předchozí přípravy**. Zajímavostí je, že míra strachu u chlapců je v této nejobávanější situaci o několik desetin procenta vyšší než u nejvyšší míry strachu u dívek. Podobně je tomu tak u vyhýbavého chování, u kterého se míra pohybuje opět výše, než u dívek. Konkrétně se jedná o vyhýbání se **močení na veřejné toaletě**. V porovnání s dívkami to lze předpokládat např. z důvodu neosobního způsobu vykonávání potřeby na pánských pisoárech, kde může docházet k nepříjemným a ponižujícím situacím. Dospívající chlapci jsou v tomto směru velice přecitlivělí. Stávají se z nich muži a své pohlaví považují za symbol jejich mužství. Existují tací, kteří nejsou vybaveni velikostí pohlaví odpovídajícímu jeho věku či se jinak odlišují od ostatních vrstevníků. Upozorňování na nedostatky, jež jsou patrné ze situace, kterou považují za soukromou a velice intimní, může u chlapců vyvolat úzkost apod. Chlapci mají nejnižší strach z **chození na večírky** a zároveň se této činnosti nejméně vyhýbají. Stejně jako zástupkyně opačného pohlaví zhodnotili **telefonování na veřejnosti** minimálním vyhýbáním se.

10.1.4 Analýzy dat zkoumaných žáků v porovnání se statistikami National Comorbidity survey (NCS)⁷²

Na základě mezinárodní prevalence National Comorbidity Survey, která udává **průměrné procento osob se sociální fobií 12,1% z 9 282 lidí** (příloha 1, tab. 9), jsem spočítala předpokládané procento žáků zkoumaných tříd se sociální fobií. Poté jsem je porovnávala se skutečnými výsledky těchto tříd, jež jsem měla k dispozici z vyplněné Liebowitzovy stupnice jednotlivých dětí a mohla jsem vyzkoumat jak počet žáků s různou mírou sociální fobie, tak jejich množství dle pohlaví.

⁷² Lifetime prevalence of DSM-IV/WMH-CIDI disorders by sex and cohort. In NCS-R Lifetime Prevalence estimates [online]. Cambridge, USA : Harvard School of Medicine, 2005 [cit. 2011-04-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/>>.

Zajímalo mě, kolik žáků se sociální fobií předpokládá institut NCS na základě výsledků celoživotní prevalence neurologických poruch při celkovém počtu žáků 57, což pro nás činí 100 %:

<u>Předpokládaný počet dívek:</u>	4	(13,0 %)
<u>Předpokládaný počet chlapců:</u>	3	(11,1 %)
<u>Předpokládané průměrné množství:</u>	3,5 (4)	(12,1 %)

Celkem jsem měla k dispozici **57 respondentů**, z toho **31 dívek a 26 chlapců**, z nichž má podle výsledků Liebowitzovy stupnice **10 žáků** hodnoty odpovídající určité míře sociální fobie, z toho **6 dívek a 4 chlapci**. V procentech jde zaokrouhleně o **10,5 % dívek a 7 % chlapců z celkového počtu zkoumaných žáků**. Průměrný počet žáků se sociální fobií je pak zaokrouhleně **8,8 %**. Jak jsem již zmínila, skutečný počet žáků splňujících podmínky LS pro výskyt sociální fobie, jsem čerpala z analýzy podepsaných stupnic. Tyto výsledky lze porovnat s předešlým předpokládaným počtem žáků dle NCS. Z **57 žáků** ZŠ Pod Ralskem trpí podle výsledků Liebowitzovy stupnice sociální fobií:

<u>Skutečný počet dívek:</u>	6	(10,5 %)
<u>Skutečný počet chlapců:</u>	4	(7 %)
<u>Skutečné průměrné množství:</u>	5	(8,8 %)

Závěr: Na základě analýzy Liebowitzovy stupnice trpí **přibližně každý 6. žák** z celkového počtu 57 žáků sociální fobií různé formy - to znamená přibližně každá **5. dívka** z celkového počtu 31 dívek a **každý 7. chlapec** z celkového počtu 26 chlapců. Porovnání výsledků NCS s LS zobrazuje tab. 7.

	Výsledky NCS dle vlastních statistik n = 9 282 osob	Výsledky dle LS n = 57 osob	rozdíl
Ženy (%)	13,0	10,5	2,5
Muži (%)	11,1	7,0	4,1
Průměr (%)	12,1	8,8	3,3

Tabulka 7: Porovnání výsledků NCS a LS

Závěr: Výsledky LS jsou pouze orientační, přesto však předkládají fakt, že projevy sociální fobie u dětí na ZŠ jsou poměrně časté a ve srovnání se statistikami NCS jsou jen o málo procent nižší.

10.2 Analýza Liebowitzovy stupnice u „Pavly“

Ze všech čtyř zkoumaných tříd jsem se prostřednictvím výsledků Liebowitzovy stupnice (obr. 5) dopátrala k žákyni, která měla nejvyšší hodnoty odpovídající „výrazné sociální fobii“. Po praktických zkušenostech s touto dívkou a metodě pozorování mohu diagnózu částečně potvrdit. Z důvodu anonymity jsem použila fiktivní jméno Pavla.

Liebowitzova stupnice		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> strach: 1= žádný 2= mírný 3= střední 4= silný </div> <div> vyhýbavé chování: 1= nikdy 2= příležitostně (vyjím. až v 1/3 případů.) 3= často (1/3 - 2/3 případů) 4= obvykle (nad 2/3 případů až vždy) </div> </div>		
seznam situací	strach nebo úzkost (v jaké míře)	vyhýbavé chování (v jaké míře)
Telefonovat na veřejnosti	mírný	2
Účastnit se aktivity v malé skupině	mírný	1
Jít na veřejnosti	mírný	3
Pít nápoje na veřejnosti	mírný	3
Rozhovor s významnou osobou (autoritou)	mírný	2
Vystupovat či mluvit pře publikem	mírný	3
Jít na večírek	mírný	1
Být pozorován při práci	mírný	1
Být pozorován při psaní	mírný	3
Telefonovat někomu, koho dobře neznáte	mírný	* 1
Mluvit z očí do očí s někým, koho dobře neznáte	mírný	1
Setkat se s cizím člověkem	mírný	1
Močit na veřejné toaletě	mírný	* 2
Vstoupit do místnosti, kde ostatní již sedí	mírný	2
Být centrem pozornosti	mírný	3
Mluvit na schůzi bez předchozí přípravy	mírný	4
Podrobit se testu schopností, dovedností nebo znalostí	mírný	3
Vyjádřit nesouhlas nebo námitku člověku, kterého neznáte	mírný	4
Dívat se přímo do očí někomu, koho dobře neznáte	mírný	4
Přednést připravenou zprávu před skupinou posluchačů	mírný	3
Dát si s někým schůzku za účelem navázání romantického nebo sexuálního vztahu	mírný	4
Vrátit v obchodě zakoupenou věc a žádat vrácení peněz	mírný	3
Pořádat večírek	mírný	3
Odolat náporu prodejce, pojišťovacího agenta nebo dealera	mírný	4

Obrázek 5: Liebowitzova stupnice dívky Pavly

Při prvním pohledu na výsledky LS u Pavly je zřejmé, že má nejspíš tendenci unáhleně reagovat. Místo čísel vypisovala první sloupec slovně. Můžeme si všimnout zmatenosti a měnění svých výpovědí, např. z žádného strachu na střední, dokonce z žádného na silný. Otázka je, co ji k tomu vedlo. Možná si jen špatně přečetla konkrétní situace a spletla si řádek. Já osobně soudím, že se původně chtěla stylizovat do osoby, kterou toužila být, a tak řešit sociální situace jinak, než by to udělala ona sama. Zda si poté uvědomila, že bude lepší být sama sebou a třeba tak pomoci sama sobě, je další z možností. V průběhu vyplňování stupnice jsem žákům opakovala, ať odpovídají pravdivě, sami za sebe.

Jelikož vyučuji český jazyk ve třídě, kterou Pavla navštěvuje, setkávám se s psanými texty žáků velmi často. Když jsem viděla její písmo v Liebowitzově stupnici, bylo mi jasné, že ji psala ve spěchu, možná více přemýšlela a poté chtěla rychle vyplnit odpovědi. Písmo je kostrbaté a méně přehledné, než jaké používá, když píše např. diktát nebo test.

Z důvodu, že se zabývám sociální fobií žáka, zaměřila jsem se na výsledky LS převyšující mírný strach či úzkost a vyhýbání se situaci příležitostně. Již při rozboru jsem využila metodu pozorování.

- Začnu tedy **stravováním a pitím na veřejnosti**, ze kterých má Pavla střední strach a často se tomu vyhýbá. Jelikož jsem několikrát měla dozor v jídelně, měla jsem možnost děti včetně Pavly pozorovat. Všimla jsem si pouze toho, že přichází na oběd mezi posledními, u stolu si sedá spíše na kraj a z většiny mých pozorování si nechávala mezi sebou a spolužákem/spolužačkou volnou židli. Jiné příznaky jsem nevysledovala, a tím nemohu potvrdit, že by jí jídlo či pití na veřejnosti dělalo problémy.
- **Rozhovor s autoritou** je u Pavly jistě problém. Kdykoliv byla zkoušená u tabule nebo jen se mnou komunikovala, (snažila jsem se autoritu mít, ale naopak také, aby ve mně žáci měli důvěru) např. při kontrole sešitů, její výraz působil vystrašeně a jako by očekávala pokárání. Je možné, že ji vychovávali autoritativní rodiče. To se budu snažit zjistit při rozhovoru s ní. Kromě jejího výrazu jsem zpozorovala vysokou míru uhýbavého pohledu, což jsem zvolila jako jeden z hlavních příznaků sociální fobie.

- Pavla vyplnila pole **být pozorován/a při psaní** jako střední úzkost a stejně tak míru vyhýbavého chování. Opět toto mohu jen potvrdit, jelikož při psaní na tabuli měla problém soustředit se na to, co píše. Snažila se psát úhledně, což ji velmi zdržovalo a nedávalo tolik času na přemýšlení. Učitelka vyučující český jazyk ji musela přesunout do první lavice, jelikož Pavla nestíhala psát diktáty a odevzdávala je s nedopsanými větami. Sama se však nepřihlásila, že jí tempo paní učitelky nevyhovuje. Když jsem nastoupila na praxi a měla jsem svůj první diktát, upozornila mě paní učitelka právě na Pavlino pomalé psaní. Proto jsem se musela při diktování držet jejího tempa tím, že jsem jí koukala do sešitu. Podle mého ji o to víc stresovalo, že celá třída čeká, až dopíše větu a i to, že jsem se jí dívala pod ruku. Soudím, že z těchto důvodů měla většinou dostatečnou či nedostatečnou. I když mohu potvrdit, že pravopis jí nešel ani při vyplňování textu, kde nebyla omezená časem, ani vypisováním vět. Po konzultaci s třídní učitelkou a s učitelkou českého jazyka, kdy jsem jim předložila návrh na prozkoumání specifických poruch učení u Pavly, konkrétně možnost výskytu dysgrafie, jsem dostala odpověď, že dívka již prověřena byla a nevykazuje známky této ani jiné poruchy.
- Z dalších třech výpovědí je zřejmé, že má velké problémy jak **verbálně, tak neverbálně komunikovat s cizími lidmi**. Ač jde o nepříjemné situace pro zkoumanou dívku, vyhýbat se jim lze jen těžce, jelikož každý den potkáváme nové a nové lidi, s nimiž musíme určitým způsobem komunikovat. Proto soudím, že je ohodnotila nejnižším číslem, co se týče vyhýbavého chování. K tomu bych připojila také silný **strach z dívání se přímo do očí někomu, koho nezná**. V porovnání s **mluvením z očí do očí s někým, koho dobře nezná**, kde vyhýbavé chování je minimální (možná právě proto, že se při rozhovoru požaduje oční kontakt), v přímém očním kontaktu bez komunikace je vyhýbavé chování nejvyšší.
- **Močení na veřejném místě** je u osob se sociální fobií častým projevem strachu. Není to tedy ani překvapením právě u Pavly.
- Porovnám-li následující dvě situace, kde první dívka vyplnila skoro nejvyšší strach **přijít do místnosti, ve které již všichni sedí**, ale pouze příležitostně se jí vyhýbá. Naopak v druhé výpovědi - **být středem pozornosti**, u které by se předpokládal podobný strach a vyhýbavé chování jako v předešlé situaci - zaznamenala jen mírnou obavu, ale časté vyhýbání se této sociální situaci. Odpovědi mohou působit

protichůdně, zkoumaná dívka však mohla pojmout otázku jinak, než ji chápu např. já. Každopádně z logického hlediska se tyto výpovědi vylučují.

- **Mluvit na schůzi bez předchozí přípravy** – Překvapil mě nulový strach z této situace v porovnání s maximální mírou vyhybání se. Já osobně mohu potvrdit pravý opak, jelikož si myslím, že zmíněná sociální situace dělá Pavle velké problémy. Usuzuji z tělesných příznaků (červenání, třes, pocení, apod.), které se u ní projevovaly při spontánní řeči před třídou. Stejně tak se dá chápat situace, kdy má **přednést připravenou zprávu před skupinou posluchačů**, kterou ohodnotila mírným strachem a vyhybavým chováním.
- **Vyjádřit nesouhlas nebo námitku člověku, kterého neznáte.** - Jak jsem již zmiňovala výše, dívka na mě působí velmi skromně a zdá se, že se bojí druhým říci cokoli, co by musela sama hájit. Odhaduji, že odkývne všechno, jen aby nemusel nikomu nic vysvětlovat a zastávat svůj názor. Důkazem jsou její reakce při běžných činnostech, jako je služba ve třídě. Když měl např. jeden z dvojice mazat tabuli či zalít kytky, byla kolegou vyslána právě ona a provedla to bez námitek.
- **Dát si schůzku za účelem navázání romantického nebo sexuálního vztahu.** - Jak jsem se později dozvěděla, Pavla měla od dětství problém navazovat přátelské i jiné vztahy s osobami opačného pohlaví. Po tomto zjištění jsem při občanské výchově zadala aktivitu, kterou prováděli žáci ve dvojicích a vylosovala jsem ji tak, aby pracovala právě s chlapcem a já mohla sledovat její chování. Aktivita spočívala v tom, že každý jednou rukou drželi společně jednu tužku a měli namalovat významnou kulturní památku v našem městě. Na Pavle bylo vidět, že jí práce s chlapcem, kdy se jejich ruce dotýkaly, nebyla příjemná. Vypadala křečovitě, často dávala ruku z propisky dolů a byla vidět úleva, kdy jsem oznámila konec činnosti (příloha 4, obr. 8).

11 Pozorování

Jako další metodu sběru dat jsem zvolila pozorování, a to skryté a nezúčastněné s výjimkou aktivit při občanské výchově. Snažila jsem se řídit základními vlastnostmi pozorování, které udává Gavora:

- plánovitost – předmět, čas a způsob pozorování jsou předem stanovené
- systematičnost – pozorování se uskutečňuje organizovaně, v určitém času či intervalu
- objektivnost – pozorování by nemělo být ovlivněné subjektivními pocity a názory výzkumníka⁷³

Mým cílem bylo co nejobektivněji zaznamenat projevy chování zkoumané osoby ve všech sociálních situacích, kterých jsem byla svědkem. Jako praktikantka na Základní škole Pod Ralskem jsem měla možnost Pavlu i ostatní děti poznat z mnoha stránek, jelikož jsem s nimi byla v přímém kontaktu nejen při vyučování. Jelikož pozorování bylo dlouhodobé, měla jsem možnost srovnání chování Pavly při stejných situacích, dále pak změny názoru, přípravy aktivit a činností pro zjištění vlastní diagnózy a jiné. Snažila jsem se vyvarovat základním chybám, které může pozorovatel provést. Ve spojení s ostatními výzkumnými technikami a vlastním zdravým usuzováním jsem chtěla sledovanou osobu co nejlépe poznat. Nutno podotknout, že jsem absolvovala sezení s MUDr. Kateřinou Taušovou s cílem rozpoznat symptomy vykazující jedinci s různou formou sociální fobie. Mimo brožur a seznamu odborné literatury mi poskytla také několik příběhů pacientů, kteří se u ní léčili.

11.1 Vnější popis osoby na základě pozorování

Pavla navštěvuje 8. třídu a má 14 let. Je průměrně vysoká, plnoštíhlé postavy, blondatých vlasů a modrých očí. Vzhledově ničím nevybočuje z řady svých vrstevníků.

Chůze je pomalá, přirozená. Postoj při zkoušení u tabule je nejčastěji se zkříženými nohama, což může dle PhDr. Stanislavy Exnerové znamenat zmatek a zábrany. Ruce nejčastěji spojené vpředu, „*tzv. fíkový list signalizuje určitou bariéru, obranný postoj*“⁷⁴. Při spontánní zábavě stojí stejně jako při veřejném projevu či s nohama u sebe.

Problém jí dělá pohled do očí nejen autoritě, ale i spolužákům. Při divadelní scéně s tématem „Chápeme své rodiče?“, kde Pavla hrála problémovou dívku, jsem nezaznamenala jediný pohled do očí své spolužačky v roli starostlivé matky. Stejně tak při

⁷³ Gavora, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno : Paido – edice pedagogické literatury, 1996.

⁷⁴ EXNEROVÁ, S. *Komunikační dovednosti : otázky a odpovědi*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2008. s. 35

ústním zkoušení většinu času odvrací oči do země a ještě častěji směrem k tabuli, tedy na druhou stranu od spolužáků.

Vyjadřuje se tiše, což podle prof. Kohoutka může znamenat „*skromnost, introvertovanost, nedostatek sebevědomí či nejistotu*“.⁷⁵ Při diskuzích se nevyjadřuje vůbec, pokud nemusí. Při veřejném projevu vykazuje tyto tělesné příznaky:

- červenání
- uhýbání pohledem
- třes nohou
- křížení nohou
- pocení
- křečovitý výraz (konkrétně úsměv)
- tiché vyjadřování
- ošívání se

Když jsem s ní hovořila či jí něco vysvětlovala, stále kývala hlavou, že chápe a rozumí, avšak nepřírozeně rychle. I při rozhovoru se spolužáky poměrně často přitakává, ale podle výrazu v obličeji si nejsem jistá, zda plně druhou osobu vnímá a jestli při vysvětlování opravdu rozumí.

11.2 Vnitřní popis osoby na základě pozorování

Ve třídě patří k méně nápadným, a pokud nemusí, nevyjadřuje se či jinak na sebe neupozorňuje. Od pohledu na mne působila mile, ale poněkud sklíčeně. Prostřednictvím pozorování jsem usoudila, že její sklíčenost pramení z nedostatku sebevědomí. Jak jsem se později dozvěděla od ostatních prostřednictvím sociálních her, je mezi dětmi oblíbená. Dle jejích slov si myslela opak.

Mezi její pozitivní vlastnosti patří svědomitost, píle, optimismus, pečlivost a z určité stránky také skromnost. Pavla se rychle a ráda učí novým věcem, úspěch ji většinou spíše nabudí k vyšší snaživosti a sebezdokonalování. Např. při testech z českého jazyka, ve kterých žáci určovali větné členy, se jí příliš nedařilo. Jelikož cílem bylo naučit všechny děti pracovat s větnými členy, každé z nich muselo mít 3 věty ze 4 správně a denně psaly testy, dokud se to nenaučily. Pavla měla během několika dnů test na výbornou. I podle slov

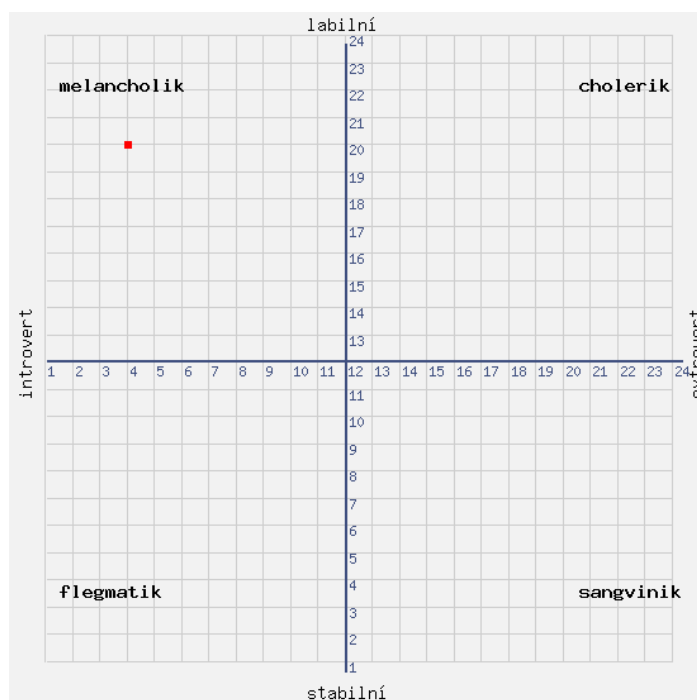
⁷⁵ KOHOUTEK, R. *Úvod do psychologie : Metody poznávání osobnosti a duševního zdraví žáka*. Brno : Masarykova univerzita, 2006. s. 16

třídní paní učitelky „*Pavla není hloupá, jen potřebuje na všechno více času*“. Jelikož se ale učitelé nemohou plně věnovat jednotlivým žákům, musí se angažovat jejich rodiče nebo samy děti, aby si doplnily to, čemu nerozumí. Kdykoliv mají možnost přijít za konkrétním pedagogem s otázkami na problémovou oblast vyučované látky. Z vlastních zkušeností mohu potvrdit, že většina učitelů ze ZŠ Pod Ralskem se ochotně snaží vypomoci každému dítěti mimo vyučování. Co se týče Pavly, této možnosti nikdy nevyužila, a to pravděpodobně ze strachu žádat druhého o pomoc či vůbec komunikovat s autoritou. V rámci hodnocení patří ve třídě k průměrným žákům.

Pavla je velice kreativní a nadaná, ale nedokáže ocenit sama sebe. V hodinách občanské výchovy měly děti možnost ukázat i svou uměleckou stránku. Při malování „koloběhu života“ (příloha 4, obr. 9) si dala záležet a její výtvar byl podle mého k nejpovedenějším, což si ale nedokázala přiznat. Proto jsem ji pochválila a s jejím souhlasem nechala obrázek kolovat po třídě. Když se i žáci shodli na tom, že se jí práce povedla, ani tentokrát neprojevila radost. Z jejího výrazu bylo zřejmé, že si není jista sama sebou a má tendenci se velice podceňovat. Negativně bych hodnotila její přístup sama k sobě, to znamená nízkou sebeúctu a sebevědomí. Obávám se, že dívka je velmi lehce zmanipulovatelná, což může mít do budoucna nežádoucí následky. Soudím na základě skupinových aktivit, kdy za sebe nechala rozhodovat ostatní a podrobila se jejich názorům či návrhům. Málokdy jsem ji viděla se angažovat do úkolů, které jsem skupinám zadala. Byla spíše pasivní a pouze plnila „přikazy“ druhých. Všimla jsem si, že má tendenci se často omlouvat a to i v případě, že nic neprovedla. Působí jako člověk, který vše odkývá, aniž by souhlasil. Číší z ní skromnost a nízké sebevědomí.

Eysenckův test temperamentu - Rozhodla jsem se při bližším kontaktu s ní nechat ji vyplnit Eysenckův test temperamentu, abych zjistila, jak se mé stanovisko liší od reality. Na základě testu jsem došla k předpokládanému závěru, že se Pavla řadí mezi melancholiky. Jedinci s tímto povahovým rysem mají sklon k úzkostným náladám a poruchám osobnosti. Jak je vidět z grafu 2, kde červená tečka znázorňuje její povahu, patří dívka k introvertním a labilním osobám. Za klady melancholie Eysenck považuje stálost, svědomitost, pečlivost, ukázněnost a důkladnost. Co se týká Pavly, popis na ni sedí. Mezi záporné patří pesimismus, plachost, uzavřenost a nedůvěřivost. Kromě pesimismu

bych s popisem její povahy souhlasila. Dívka ač bojuje sama se sebou, tak podle mého názoru pesimisticky nepřemýšlí, spíše naopak.⁷⁶



Graf 2: Eysenckův graf temperamentu

12 Rozhovor

Při plánování rozhovoru s pozorovanou osobou jsem čerpala informace z knihy profesora Rudolfa Kohoutka *Metody poznávání osobnosti a duševního zdraví žáka*. Pomohla mi pochopit základní úkoly role tazatele a veškeré činnosti před zahájením samotného rozhovoru a v jeho průběhu. Poskytla mi informace o nutných vlastnostech tazatele a jeho chování. Soudím, že mám schopnost empatie a dokážu vhodně reagovat na projevy druhých lidí, proto jsem také tuto metodu zvolila.

12.1 Plán rozhovoru

Před samotným rozhovorem jsem stanovila cíle, k nimž jsem se chtěla postupně dopracovat:

1. **Potvrdit či vyvrátit diagnózu sociální fobie.**
2. **Zjistit faktory vzniku případné sociální fobie.**
3. **Stanovit nejvhodnější způsob pomoci Pavle.**

⁷⁶ Temperament [online]. 2008-2009 [cit. 2011-04-10]. Eysenckův test. Dostupné z WWW: <<http://temperament.wladik.net/?results=true&rf=&en=>>>.

Pavlu znám skoro rok a myslím, že většina žáků včetně ní má ke mně důvěru. I tak jsem o ní musela získat co nejvíce dat a faktů, abych mohla úspěšně navázat rozhovor a získat tak další žádoucí informace. Kromě pozorování a analýzy LS jsem nahlédla do školních záznamů, snažila jsem se o rozbor jejích prací a výtvorů a v průběhu vyučovacích hodin se dozvědět i něco od spolužáků. V hodině občanské výchovy jsem nachystala například aktivitu „dobití baterek“, kdy si žáci psali na lístek na zádech vše, co na určité osobě obdivují, za co ji mají rádi, co pro ně kdy udělala apod. Dívka je ve třídě oblíbená a v poměru s ostatními jí žáci důvěřují. Jeden její spolužák prohlásil: „*Pavla si na nic nehraje, je citlivá, ale někdy až moc hodná.*“ Takto ji hodnotí většina dětí ve třídě. Uvědomují si její důležitou vlastnost, kterou je ochota a snaha každému pomoci. Na druhou stranu si minimálně tento žák myslí, že je někdy její chování nepřiměřené a nemusí být pro dívku přínosné.

12.2 Otázky kladené při rozhovoru

Rozhovor umožňuje zachytit nejen údaje sdělené dotazovanou osobu, ale i hlubší proniknutí do jejích postojů a motivů.⁷⁷ Proto jsem tuto metodu zvolila, abych se blíže seznámila s životem Pavly. MUDr. Kateřina Taušová mi dala několik přínosných doporučení pro správné vedení rozhovoru. Především jde o vhodné a důvěrné prostředí dialogu a uvolněnou, přátelskou atmosféru, tzv. raport. Proto jsem Pavle navrhla, ať si sama vybere místo a čas společného sezení. Jedinou mou podmínkou, na základě návrhu MUDr. Taušové, bylo klidné místo bez okolních rušivých faktorů, tzn. nejlépe bez velkého množství lidí. Už z důvodu její úzkosti to nepovažuji za vhodné, jelikož by se nedokázala zcela uvolnit a nechat průchod svým emocím. Setkání se tedy uskutečnilo v prostorách ZŠ Pod Ralskem, konkrétně v kabinetě českého jazyka, v čase od 14:30 hod přibližně do 16:00 hod. V časovém úseku jsou započítány také neformální záležitosti, jako je např. usazení, příprava čaje a soukromý rozhovor netýkající se výzkumu.

Než jsme samotný rozhovor zahájily, sdělila jsem Pavle, že mi může cokoliv svěřit a na druhou stranu odmítnout jakoukoliv moji otázku. Záleželo pouze na ní, do jaké míry se otevře a jakou část svého vypravování povolí do mé diplomové práce. Odpovědi jsem nezapisovala doslovně, ani jsem nepoužila žádný přístroj pro záznam zvuku z důvodu možnosti dívčina strachu. Aby dotazovaná nebyla stresovaná a aby byl rozhovor co

⁷⁷ Gavora, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno : Paido – edice pedagogické literatury, 1996. s. 98

nejpřirozenější a nevyvolával v ní pochybnosti, rozhodla jsem se odpovědi zapisovat formou bodů do zápisového archu a poté je dle vlastních slov ztvárnit. Mohla jsem tak udržovat kontakt s Pavlou a ujistit ji, že jí naslouchám.

Otázky jsou předem formulované a týkají se těch oblastí života, které mě u dívky nejvíce zajímaly. Tzn. emoce, pocity, tělesné reakce, rodinné zázemí. Cílem bylo nechat dívku hovořit, nezasahovat do jejího projevu, dokud jej sama neukončí. Až poté klást doplňující otázky bez úmyslu rozhovor kamkoli směřovat. Pokud nebude příliš aktivní, můžeme nad otázkami spíše jen společně polemizovat. Odpovědi jsou tedy formulované na základě výpovědi dívky, zpracované však dle mých slov, nejsou tedy doslovné a přesně citované. Z důvodu obsáhlosti celého rozhovoru jsou zkráceny na únosnou délku, která odpovídá množství důležitých informací. Jsou vynechány části, jež Pavla nehodlala veřejně prezentovat a které se netýkají kladených dotazů. Ten text, jež je citovaný doslovně, je opraven na základě spisovné normy.

Kromě obsahu sdělení jsem se soustředila na vnitřní i vnější projevy osobnosti, jak doporučuje prof. Gavora. Vlastní poznámky jsou prezentovány v závorce a jedná se pouze o výjimečné situace, jež pokládám za vhodné ventilovat. Po konzultaci s Pavlou, kdy dobrovolně vyplnila Eysencův test temperamentu a po tzv. „*small talk*“⁷⁸ (otázky typu Jak se máš? Jak se cítíš? podle Gavory) jsme zahájily rozhovor.

1. Přemýšlela jsi někdy o svém strachu z veřejných projevů apod.? Jak a kdy vznikl a hlavně proč?

(Pavla působila poměrně klidně, očekávala jsem větší ostýchavost.) Dívka si nejprve myslela, že je více stydlivá než ostatní vrstevníci a doufala, že až dosáhne dospělosti, strach pomalu vyprchá. Až teprve ode mne zjistila více. Nyní si z různých zdrojů pročítá příběhy jiných lidí, se kterými má tolik společného. Netuší, proč právě ona trpí sociálním strachem víc, než ostatní.

2. Jaké byly Tvé pocity ve chvíli, kdy jsi byla vystavená nepříjemné situaci?

(Sáhala si na srdce s rukou v pěst.) Nejprve jí vždy začne bušit srdce a pak jakoby nevnímala okolní svět. Někdy zčervenala a spolužáci na změnu barvy jejího obličeje reagovali výsměchem. Byla ponížená a bezradná, jelikož věděla, že se tyto projevy nedají

⁷⁸ Gavora, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno : Paido – edice pedagogické literatury, 1996. s. 102

ovládnout. Např. noc před výstupem před třídou nemůže Pavla spát, trpí bolestmi břicha, a když se ten den sejde více nepříjemných okolností, brečí a to jí pomáhá.

3. Byl nějaký konkrétní moment nebo situace, při které začala tvoje úzkost?

Přemýšlí a poté chce hovořit, ale neví, jak začít. Nikdy prý nebyla typ člověka vyžadující neustálou pozornost a spíše se držela opodál. Naštěstí kolem sebe měla spoustu dobrých kamarádek, které ji vzaly mezi sebe a v jejichž přítomnosti se cítila sebevědoměji. I přes to, že si mezi sebou důvěřují, kamarádkám prý své nepříjemné pocity nesdělovala. Vědí, že je stydlivá a berou ji tak, ale žádná z nich nemá ani potuchy, jak moc občas Pavla trpí. Nevzpomíná si na první situaci, která by nastartovala její úzkost. Vždy měla respekt z ostatních lidí a už jako malá se cítila nejlépe doma, kde jí nehrozilo žádné nebezpečí. (Když mluvila o svých kamarádkách, zdálo se mi, že více gestikulovala.)

4. Jaké tělesné reakce nejčastěji pociťuješ, když jsi vystavena nepříjemné situaci?

Nejčastěji pociťuje bušení srdce (opět si sahala na srdce), dále pak napětí svalů, jako by byla neustále připravena reagovat na přicházející nebezpečí. Občas se přistihne, jak je skoro až v křeči. (Ukazovala názorně.) Také se poměrně dost potí, i když zrovna nemá důvod. Když ví, že ji pozoruje více lidí, tak jí zčervená tvář nebo aspoň to tvrdí její kamarádky. Při veřejných mluvených projevech jí většinou vyschne v ústech a třesou se jí končetiny. Teď se ale dobře a nemá strach mluvit, jelikož o jejím studu vím.

5. Jakými vlastnostmi bys popsala členy své rodiny a zdůvodni je.

Pavle jsem ukázala list s pozitivními a negativními vlastnostmi (příloha 5, tab. 14), kterých mohla využít při výběru. Úkolem bylo pět kladnými a pět zápornými vlastnostmi popsat členy rodiny. Při neporozumění významu některé z nich jsem jí podala vysvětlení a pomohla s formulací. Dát je dohromady byl pro dívku těžký úkol, který zabral mnoho času. Nakonec se ale rozhodla a i zdůvodnila.

Matka – pozitivní vlastnosti:

- + **přátelská** – Matka má mnoho přátel, se kterými se stýká. V jejich přítomnosti je veselá a rozumí si s nimi.
- + **chytrá** – Vždy když Pavla potřebuje poradit nebo něco neví, dokáže jí to matka skvěle vysvětlit. Luští často křížovky a denně čte noviny.

- + **hodná** – Když ji dcery nezlobí, tak je prý hodná a milá. Chce pro ně jen to nejlepší a má je ráda.
- + **skromná** – „*Nepotřebuje mít všechno nejdražší a nejlepší.*“ Spokojí se s málem a sama si ubere, aby např. mohla koupit něco svým dcerám.
- + **upřímná** – Tuto vlastnost na ní dívka velice obdivuje a mrzí ji, že ji po ní nezdědila. Matka dokáže říci upřímně vše, co má na srdci. Ať je to rodina, příbuzní nebo někdo cizí, vždy je k nim upřímná, a to i v případě, že musí sdělit něco nepříjemného.

negativní vlastnosti:

- **nejistá** – Často váhá mezi jednou či druhou věcí a žádá pomoc svých dcer. Když si naposledy chtěla kupovat novou televizi, dlouho vybírala tu pravou. Nakonec ji stejně nekoupila. S rozhodováním jí vypomáhá především sestra. Ač je mladší, její názory považuje Pavla za smysluplnější než ty svoje.
- **tvrdohlavá** – Matka i sestra jsou tvrdohlavé a neústupné. Jakmile matka řekne svůj názor, nikdo jí ho už nevyvrátí. A věří většinou jen tomu, co si ona sama myslí, ať už to tak je či nikoliv.
- **puntičkářská** – Vše v bytě má své místo, matka má ve všem takový pořádek, že ji nikdy v životě dívka neviděla něco hledat. To samé vyžaduje od svých dcer, avšak pokoj dvou mladých dívek není jednoduché udržovat uklizený, ač se o to snaží.
- **náladová** – Matka tráví mnoho času v práci a když přijde, někdy bývá podrážděná. Zcela bezdůvodně začne křičet na Pavlu či na sestru, a to za malichernost. Když se rozzlobí, je to sice intenzivní, ale většinou to netrvá dlouho. Nesmí se jí ale odporovat.
- **přísná** – Dle jejího popisu byly se sestrou vychovávány v přísných podmínkách. Matka má ráda čistotu a pořádek, vyžaduje od nich veškeré domácí práce. Pavla tvrdí, že jí nevadí matce pomáhat v domácnosti. Mají pevně stanovená pravidla, jako je hodina ulehnutí do postele, teplá večeře, nošení bačkor, po příchodu ze školy první vypracování domácích úkolů apod.

Sestra - pozitivní vlastnosti:

- + **laskavá** – Má mnoho přátel, mezi kterými je velmi oblíbená. Se sestrou se dívka poměrně dost hádá, ale na druhou stranu je přesvědčená, že kdykoliv by potřebovala její pomoc, nikdy ji neodmítne.

- + **statečná** – Pouští se do aktivit, které nikdy nedělala, například se sama přihlásila do školního sboru. Nebojí se veřejně vystupovat tak jako Pavla. Ta si je vědoma rozdílu mezi ní a sestrou a občas prý váhá, zda jsou opravdu jedné krve. Sestru popisuje jako odvážnou a silnou.
- + **sebejistá** – Věkově jsou dívky od sebe 1 rok. Pavla je ta starší, ale často jí připadá, že je to naopak. Sestra je rázná a sebevědomá a dle slov dotazované osoby má na rozdíl od ní ve skupině kamarádek vůdčí roli.
- + **optimistická** – Smích a humor jí málokdy chybí, někdy si dokonce dělá legraci z věcí, které jsou nepříjemné a její úsměv je až nevhodný. Cituji slova dívky: *„Jednou se smála babičce, že neměla nasazené zuby.“*
- + **společenská** – Sestře nedělá problémy vystupovat na veřejnosti či jednat s cizími lidmi. Nebojí se být středem pozornosti a dokáže prý každého pobavit.

negativní vlastnosti:

- **sobecká** – Často upřednostňuje sama sebe a jedná ve svůj prospěch. Podle Pavly to je z důvodu, že sestra je nejmladší z rodiny a patří tak do středu pozornosti.
- **urážlivá** – Jakmile se jí člověk nepřizpůsobí nebo jí odporuje, je schopná beze slov odejít a nemluvit třeba celý den. Tímto způsobem taky řeší většinu konfliktů. Pavla pak bývá svědkem mlácení dveřmi, políčkami či jinými věcmi.
- **tvrdohlavá** – Za svými názory si pevně stojí a nemá cenu se snažit přehodnotit její pohled na věc. V tomto směru je pravděpodobně po matce.
- **nevyzpytatelná** – Ráno je schopná se vzbudit se špatnou náladou, jakoby nenáviděla svět a všechny kolem sebe, aniž by k tomu měla důvod. Jeden den si ze sebe dělá legraci a druhý den se ji nesmí nikdo zasmát. Je složité ji odhadnout či předvídat její chování.
- **líná** – To, kvůli čemu se dívky nejvíce hádají, je sestry lenost. Každá z nich má doma své povinnosti, ale Pavla jí je musí skoro denně připomínat a doslova ji dotlačit k některé z nich. Matka přichází z práce unavená a než dorazí domu, musí být vše uklizené a připravené. Pavla konstatuje, že sestra zadané práce *„fláká anebo celý den jen leží a na poslední chvíli dělá úkoly a já pak musím uklízet za ni.“*

6. Jsi sebevědomá? Co na sobě nejvíce obdivuješ a neměnila bys za nic na světě?

Ve srovnání s vrstevníky si sebevědomá nepřipadá, ale chtěla by být. Tvrdí, že až bude mít jednou zaměstnání a bude vydělávat peníze, tak si bude věřit více. Nejvíce

na sobě obdivuje barvu vlasů. Mnoho kamarádek jí už řeklo, že by chtěly mít vlasy jako ona, jelikož jsou od přírody blond, a i když si je nikdy nebarvila, má je nejsvětější z celé třídy. (Při aktivitě zvané „Co obdivuji na své spolužačce/na svém spolužákovi“ žáci ve skupině po pěti malovali postavu, jež měla od každého člena to, co na něm nejvíce obdivuje - příloha 4, obr. 10). Co se týče povahových rysů, uvádí dívka důvěru, kterou v ní přátelé mají. Konkrétně mluví o nejlepší kamarádce, jež jí často svěřuje svá tajemství.

7. Co bys na sobě změnila, abys byla psychicky vyrovnaná a cítila se sebevědoměji?

Přes problém vyjádřit přesnou myšlenku jsme se dostaly k formulaci. Pavla by ráda změnila přístup k nepříjemným situacím. Chtěla by se jim zasmát, aniž bych změnila barvu obličeje. Určitě by změnila mnoho nedostatků svého zevnějšku, ale dodává názor, že v tomto ohledu není jediná. Společným polemizováním jsme došly k závěru, že kdyby některé detaily na sobě zlepšila, pomohlo by jí to k vyššímu sebevědomí.

8. Co nebo kdo ti pomáhá, aby ses v nepříjemné chvíli cítila lépe?

Nejdůležitější je pro ni být v takové chvíli sama, pryč od lidí a jejich pohledů. Dle slov Pavly je nejúčinnějším lékem zavřít se ve svém pokoji a zapomenout na okolní svět. Dalším chvilkovým východiskem z napjatého stavu se pro ni stává sport. Také jí pomáhají kamarádky, se kterými se cítí uvolněná a klidnější.

9. Jaké situace ti dělají největší problém ve škole? A jak se je snažíš zvládat?

Nejhůře snáší zkoušení u tabule nebo jiné veřejné vystupování před spolužáky. „*Přijde mi, že pro nikoho to není tak těžké, jako pro mne*“, tvrdí. Závídí ostatním, že se tolik nestydí, však po mém vlastním příběhu týkající se trémy uznala, že pravděpodobně není jediná, kdo prožívá nepříjemné chvíle před tabulí. Rozdíl ale vidí ten, že pokud se stydí i jiní žáci ve třídě, není to na nich tolik znát. (Dlouho popisovala vystupování žáků před třídou, jejich odvalu a přirozenost.) O přestávkách sedí s kamarádkami na lavičkách v chodbě a řeší různé věci. Pavla prý jen přihlíží, jelikož se bojí začít mluvit a pokud se jí někdo na něco nezeptá, sama od sebe nikdy nic nevypráví.

10. Pomáhají učitelé zvýšit vám sebevědomí nebo je to naopak?

Dle slov dotazované dívky se většina učitelů příliš nesnaží dětem sebevědomí zvyšovat, spíše jí připadá, že ho zvyšují sami sobě. „*Myslí si, že vědí všechno a my nic. Když nám něco nejde, tak si v duchu určitě myslí, jak jsme všichni hloupí.*“ (Snažila jsem

se jí vyvrátit názor s tím, že jí předkládám druhou stranu pohledu, a to z pohledu učitele. Tím jsem ji chtěla vyzkoušet, zda se bude držet svého názoru či se podřídí tomu mému.) Polevila ve svém názoru a souhlasila, že učitelé to nemají jednoduché, když musí zvládat tolik žáků a ještě je něco naučit. Ale dle ní jsou často momenty, kdy reakce učitelů nejsou vhodné. (Pavla zčásti přitakávala, však jádro názoru si dále zastávala.) Na druhou stranu však dodala, že existují učitelé, kteří mají většinou dobrou náladu a umí člověka povzbudit. Mezi ně patřím prý i já a můj přístup k dětem. Popisuje pozitivní atmosféru ve třídě, když před žáky stojí učitel, který se usmívá a tváří se příjemně.

11. Jaké chyby podle tebe učitelé dělají při práci s žáky?

(Dlouho přemýšlela.) *„Trestají celou třídu za to, co provede třeba jen jeden žák. Nebo nadržují chytrým dětem, neustále je chválí a srovnávají s námi ostatními.“*

12. Ráda bys něco sama dodala, co považuješ ve tvém životě za podstatné?

„Asi nic.“

12.3 Závěr a cíle rozhovoru

1. Potvrdit či vyvrátit dosud získané výsledky výzkumných metod.

Už z předešlých výzkumných metod jsem došla k závěru, že Pavla patří mezi osoby trpící sociální úzkostí. Z obsahu rozhovoru lze tuto diagnózu pouze potvrdit, naopak z chování a vnějších projevů by tomu zcela nenasvědčovalo. Při společném sezení jsem očekávala tělesné příznaky, které by potvrdily její strach z komunikace s lidmi. Porovnávali výsledky Liebowitzovy stupnice s reálným zjištěním, při bližším kontaktu bez většího množství lidí se dívka projevuje spontánně a vnější projevy jsou jen málo znatelné, a to i při komunikaci s autoritou. Co se týče „mluvení z očí do očí s někým, koho nezná“, to bylo kromě červených tváří asi jediné, jež se dá pokládat za projev sociální fobie. Oční kontakt je pro Pavlu těžký i při důvěrnějším vztahu.

2. Zjistit faktory vzniku případné sociální fobie.

- Povahové rysy – Pavla se nejspíš narodila jako úzkostlivé dítě, což může být zděděná vlastnost po jednom z rodičů. Jelikož zmiňovala, že matka se sestrou mají podobné povahy, předpokládám, že dívka je spíše po otci. Bohužel není k dispozici přehled jeho osobnostních stránek, nelze tedy určit genové predispozice u Pavly z jeho strany. Pavla je poddajná a jak jsem již zmiňovala, lehce zmanipulovatelná.

Celá jejich rodinná situace na mě působí tak, že matka vidí v sestře stabilního, vyrovnaného člověka a proto jí zadává zodpovědnější úkoly a má-li dojít k nějaké změně, projednává ji právě se sestrou. V rodině jistě chybí muž, který by důležité věci řešil společně s matkou. Možná proto matku dívka označila za nejistou, nikoliv z důvodu povahového rysu, ale její zodpovědnosti za rozhodnutí, na které je sama. A jelikož se Pavla nechce či spíš bojí angažovat, využívá matka svou druhou dceru jako alespoň minimální zástup za jejich otce. O otci se dívka nezmiňovala a bylo jasné, že on s jeho dvěma dcerami neudrhuje žádný bližší vztah. Nežije s nimi a pravděpodobně je ani nevidá.

- Neschopnost uplatnit svá práva – Příkladem může být plnění domácích prací za svoji sestru. Aniž by se ozvala matce nebo si promluvila se sestrou a požadovala spravedlivé jednání, mlčky na sebe nechává přenášet zodpovědnost a práci druhých. Stejně tomu je ve třídě, kde za sebe nechává rozhodovat ostatní a i přes nesouhlas se podřídí. S tím souvisí i strach Pavly se projevit, říci vlastní názor a stanovisko. Nevím, proč se neprosadí v okruhu přátel či ve třídě, její názory považují za smysluplné a myslím, že by je uměla i dobře obhájit.
- Řád v rodině – Tento bod souvisí s bodem předchozím. Strach z porušení zaběhnutého řádu, který je pro matku tak důležitý, může dívku provázet i mimo domov. Matka by pro dívky udělala cokoliv, za to ale vyžaduje kázeň a plnění zadaných povinností. Pavla je z domova zvyklá na pevný řád, a proto nemá problém ve škole dodržovat daná pravidla. Jak jsme se s třídní učitelkou shodly, patří mezi nejposlušnější žáky ve třídě. Nejsem si však jistá, zda její psychická stránka zvládá tolik povinností a odpovědnosti. Jak sama říkala, sestra často neplní své úkoly a tak na Pavlu padá další dávka zodpovědnosti. Jelikož se svou povahou nedokáže být rázná a pravděpodobně u sestry nemá žádnou autoritu, raději vykoná práci za ni, jen aby se nemusela hádat či poslouchat matčiny výčitky. To dokazuje, že sestra využívá její dobroty a možná správně Pavla vystihla sobeckost jejího chování.
- Pečlivá, přísná matka – Odhaduji, že Pavla byla neustále kontrolována a za provedenou chybu možná i kárána. Proto má teď strach se do něčeho angažovat, aby neudělala něco špatně. A jestliže má předpoklady k úzkostlivým náladám, kritika či neúspěch mohou její psychiku ještě více ohrozit. Podle mého se

má k těmto osobám přistupovat s láskou, něhou a klidem. Otázkou je, jaký styl výchovy uplatňuje právě její matka.

- Sebevědomá, sebestředná sestra – Z rozhovoru s Pavlou jsem usoudila, že má veliký respekt jak z matky, tak ze své sestry, ač je mladší než ona. Nebojí se přiznat, že její sestra je a nejspíš bude úspěšnější, nepocit'uje však závist. Podle mého názoru nelze porovnávat tyto dvě dívky, jelikož každá má zcela odlišnou povahu a může být v budoucnu úspěšná v jiném oboru. Spíše jde o vyzdvihování sestry z nedostatečného vlastního sebevědomí a sebeúcty. Pavla o sobě mluví jen velmi málo, neumí se pochválit ani si dodat sebejistoty. Pravděpodobně se narodila se slabší povahou a jelikož její sestra je opačných rysů, nedovolila jí se v rodině prosadit. Neměla tak možnost si procvičit sociální dovednosti, jako je rozhodování, vyjadřování vlastního názoru, odporování apod. Časté spory se svou sestrou poměrně špatně nese, jelikož se neumí bránit a hájit svůj názor. Sourozenci by měli držet při sobě a podporovat se, Pavla by potřebovala od sestry více pochopení a přizpůsobení se její povaze. Vyrůstat v rodině vedle člověka se zcela jinými pohledy na sebe sama a jinými přístupy ke světu, může zapříčinit rozpor svých názorů a přístupů, které dívka má. Sestra má v krvi určitou dávku odvahy a jistoty, víru sama v sebe na rozdíl od Pavly, která nemá úctu sama k sobě a jakoby stavěla všechny ostatní před sebe a stejně tak svoji sestru. Mluví o ní s obdivem a uvědomuje si, že je každá zcela jiná. Možná, že jí sestra svou průbojnou povahou upírá právo být v něčem první, lepší, důležitější a zapomíná, že i Pavla má právo se prosadit.
- Neosvojení si sociálních dovedností – Jak Pavla tvrdila, už jako malá se cítila nejlépe doma, kde jí nehrozilo žádné nebezpečí a nejdůležitější je pro ni být chvíli sama, pryč od lidí a jejich pohledů. Pravděpodobně se dobrovolně nevystavovala sociálním situacím a nejráději trávila čas doma. Izolace před vnějším světem působí negativně a posiluje úzkost člověka. Při delším vyhýbání se společenskému světu, kdy nejsou pravidelně používány zažití sociální dovednosti, může dojít k jejich postupnému zapomínání. Otázkou je, zda byly u Pavly vůbec v průběhu výchovy osvojeny.
- Absence mužského vzoru v rodině - Dívka vyrůstala bez otce, celý život měla kolem sebe samé ženy. Podle toho soudím, že neumí vhodně komunikovat s chlapci

či muži. Situace v rodině jí nedovolila navázat určitý vztah s opačným pohlavím, tzn. otcem či bratrem. Z vyprávění vyznělo, že matka neudrhuje žádný milenecký ani pevný vztah s mužem, Pavla tedy neměla šanci vidět před sebou vzor jednání a chování mezi ženou a mužem.

3. Stanovit nejvhodnější způsob pomoci Pavle.

Z mnoha výpovědí je patrné, že se Pavla velmi podceňuje. Ani při vyučovacích hodinách jsem nikdy nezaznamenala ocenění sebe sama. Nemyslím si, že její nápady či názory postrádají smysl, spíše se je bojí vyslovit a hájit je. Rodina a její blízké okolí je zvyklé, že se k ničemu nevyjadřuje, neprojevuje se a odsouhlasí každou cizí myšlenku, i když to možná příliš nadsazují. Tudíž když v rámci procvičování sociálních situací metodou expozice projeví svůj názor, za kterým si bude stát či nebude pouze tou, jež sedí tiše v koutě, bude to pro ostatní jistě nečekané. Věřím však, že ji začnou brát vážně a časem pro ně bude dívčina asertivita zcela normální.

Z mých setkání s Pavlou jsem poznala její povahu, jež je klidná, nekonfliktní, přizpůsobivá a co mě na ní nejvíce zaujalo je to, že se nebojí hovořit o citech. Ať už jsou jakékoliv, otevřeně sdělí svůj pocit bez předstírání. Dívka mi dala najevo, že se přede mnou nestydí mluvit, jelikož jsem si vědoma její úzkosti. Možná kdyby ke všem byla upřímná a otevřela se jim tak jako mně, ulevilo by se jí a dokázala by přirozeně komunikovat.

Na základě předešlého výzkumu a rozhovoru s dívkou jsem došla k závěru, že trpí sociální úzkostí a sociální fobií, ale dokáže si pomoci sama. V opačném případě jí doporučuji se obrátit na psychologa (příloha 6, tab. 15 a 16 – seznam některých odborníků z oblasti psychologie a psychiatrie v Libereckém kraji), který ji stejně jako já vyslechne, avšak odborně poradí. Soudím, že Pavle chybí osvojení si řešení sociálních situací a jejich procvičování. S tímto jí může pomoci metoda expozice, tedy vystavování se problémovým situacím, při kterých je bude mít možnost trénovat. Dívka vyniká silnou vůlí a právě to pokládám za předpoklad jejího úspěchu.

13 Narativní metoda

Předmětem výzkumu narativně orientované analýzy je příběh vymyšlený zkoumanou osobou. „*Narativní nazírání na svět je subjektivní reprezentací světa, které zahrnuje jak znalost o světě, tak i úhel pohledu na něj.*“⁷⁹ Vyprávěním příběhu se děti učí, že chtějí-li samy něco sdělit, musí vyjádřit svou myšlenku prostřednictvím písma či řeči.⁸⁰ Tato metoda je založena na výše uvedeném předpokladu, že zkušenost je přirozeně organizována v příbězích. Jestliže tedy zkoumanou osobu stimulujeme k vyprávění, dostaneme tak zkušenost v přirozené formě. Strukturovanost zde - spíše než z aktivity tazatele - vyplývá ze samotné formy vyprávění. Interpretace musí být výsledkem hlubšího proniknutí do významových vrstev textu, měla by poskytnout víc, než co je bezprostředně odvoditelné ze čtení textu.⁸¹

Z důvodu mého aporbačního zaměření na český jazyk jsem se rozhodla pro psaný příběh vytvořený dětmi včetně zkoumané dívky v hodině slohu. Téma jsem blíže specifikovala (viz zadání slohové práce), aby žáci zaměřili své představy při psaní na sledovanou oblast.

Analýzu a interpretaci příběhu jsem se snažila provést volným způsobem a dokázat tak, že i běžný učitel může z psaného textu dítěte zjistit informace o jeho nitru. K dispozici jsem s žáky 8.A měla pouze jednu vyučovací hodinu slohu, proto museli stihnout napsat příběh v čase 45 minut. Myslím si, že i přes časový tlak jsou děti schopny zkomponovat krátký příběh, jehož obsah vypoví alespoň něco málo o nich samotných. Z důvodu soustředění svého zkoumání na dívku Pavlu jsem se podrobněji zabývala pouze jejím textem. Jeho analýzu jsem provedla až po dlouhodobém pozorování a rozhovoru s dívkou, abych dokázala lépe interpretovat souvislosti jejího strachu s motivy textu. Slohová práce je přepsána do spisovné formy, původní znění naleznete v příloze 7, obr. 11.

⁷⁹ ČERMÁK, I. Narativně orientovaná analýza. In BLATNÝ, Marek . *Metodologie psychologického výzkumu : Konsilience v rozmanitosti*. Praha : Academia, 2006. s. 86

⁸⁰ PROCHÁZKOVÁ, Ivana. Rámcový vzdělávací program [online]. 18. 01. 2006 [cit. 2011-04-10].

Čtenářská gramotnost a výukové aktivity v českých školách. Dostupné z WWW:

<<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/449/CTENARSKA-GRAMOTNOST-A-VYUKOVE-AKTIVITY-V-CESKYCH-SKOLACH.html/>>.

⁸¹ ČERMÁK, I. Narativně orientovaná analýza. In BLATNÝ, Marek . *Metodologie psychologického výzkumu : Konsilience v rozmanitosti*. Praha : Academia, 2006. s. 104

13.1 Zadání, které žáci dostali na vypracování slohové práce

Dívka/chlapec se přistěhoval/a do nového města a má poprvé navštívit svou novou třídu. Nikoho zde nezná a neví, jak ji/ho spolužáci přijmou. Vyprávěj celý její/jeho první den ve škole včetně pocitů, chování spolužáků, učitele a „fiktivní nové žákyně/nového žáka“ při zařazování se do kolektivu. Fantazii se meze nekladou, můžeš si osoby pojmenovat, používat přímé řeči, 1. nebo 3. osobu, vytvořit si svůj vlastní příběh buď s dobrým či špatným koncem. Jak se asi cítí, co prožívá, má strach, zapadne mezi ostatní?

13.2 Výsledek práce Pavly

Dívka jménem Eva se přestěhovala do města, kde vůbec nikoho neznala. Když šla poprvé do školy, tak měla velký strach, protože tam neměla žádnou kamarádku a bála se, že se s ní nikdo nebude bavit. Přišla do třídy a jako první viděla kluka vzadu a na první pohled se jí líbil. Připadala si divně, že na ni všichni koukají. Měla se představit před třídou a styděla se mluvit. Chvilí nevěděla, co říct a potom začala říkat nesmysly, aby tam jen tak nestála. Holky si mezi sebou šeptaly a smály se jí, ale kluk ze zadní lavice je okřikl a řekl jim, že se chovají jak malé. Učitelka nevěděla, kam Evu posadit, ale nabídl se ten kluk, ať si sedne k němu. Sedla si vedle něho a holky ze třídy záviděly, že si to s ním nemůžou vyměnit. Všem se totiž líbil. Eva mu poděkovala za pomoc a on se jí představil jako Petr. Když začala přestávka, tak se neměla s kým bavit a koukala po třídě. Všimla si holky, která byla také zamlklá a s nikým se nebavila. O další přestávce za ní přišla a řekla, že se jmenuje Jana. Zeptala se jí, jestli nechce Eva vidět školu a projít se. Když šly po chodbě, kluci si házeli míčkem a Petr ho omylem hodil na Evu. Omluvil se jí, že nechtěl a ona že nevadí a hodila mu míček zpátky. Ptala se pak Jany na Petra, protože se jí líbil, ale prý se líbí všem holkám ve škole. Takhle se ale žádné holky nikdy nezastal. Když se vrátily do třídy, ptal se Evy, jak se jí líbí škola a usmál se. Když to holky ze třídy viděly, tak závistí zbledly. Při obědě seděla s Janou a Petr si k nim přisedl a zeptal se, jestli se nepříjde podívat na trénink, protože hraje fotbal. Odpověděla, že určitě a už se nemohla dočkat. Doma psala kamarádkám ze staré školy a vyprávěla jim, že první den v nové třídě nakonec dopadl lépe, než čekala.

13.2.1 Rozbor příběhu dívky

S pomocí Metodologie psychologického výzkumu (článek Narativně orientovaná analýza od Iva Čermáka), především však s vlastními zkušenostmi s dívkou, informacemi o ní, pozorováním, rozhovorem a jinými způsoby poznání, jsem provedla rozbor práce. Čermák doporučuje si nejprve stanovit výzkumnou otázku či výrok, který směřuje ke konkrétnímu požadovanému cíli. Celý text podrobit analýze pod úhlem této otázky (výroku), vybrat slova, věty či skupiny vět vypovídající o dané problematice a poté z nich vyvodit závěr.⁸²

Co se týče struktury textu a jeho koherence, lze ho zhodnotit jako logický, chronologický a dějově uzavřený.

Motivy

V příběhu se objevuje mnoho motivů, které prožívají dospívající jedinci, a to např. závist, strach, ponížení. Z pozitivních pak láska, přátelství, hra, pomoc, podpora, zastání. Jako základní z motivů považuji chlapcovu náklonnost a přátelství, jelikož jsou zde několikrát vyzdvihovány. Pro dívku dva aspekty, které jí pravděpodobně přinášejí pocit sounáležitosti, bezpečí a klidu.

Přátelství:

- *...měla velký strach, protože tam neměla žádnou kamarádku a bála se, že se s ní nebude nikdo bavit.* – Pavla je zvyklá mít kolem sebe kamarádky a představa příchodu do nové třídy bez blízkých přátel může vyvolávat pocity strachu, jak píše v příběhu.
- *Při obědě seděla se svojí novou kamarádkou...* – Hned první den najde kamarádku, která jí pomůže poznat blíže školu a tráví s ní většinu času.
- Motiv důvěrného přátelství, kdy se dívka svěřuje bývalým spolužačkám s pocity a vypráví své zážitky, jež měla při příchodu do nové společnosti.

Chlapcova náklonnost:

- V nové třídě Eva poznává chlapce, který jí od začátku projevuje náklonnost a pomáhá jí ve chvíli, kdy se cítí ponížene.

⁸² ČERMÁK, I. Narativně orientovaná analýza. In BLATNÝ, Marek . Metodologie psychologického výzkumu : Konsilience v rozmanitosti. Praha : Academia, 2006. s. 100 - 101

- *...ale nabídl se ten kluk, ať si sedne k němu.* – Jako jediný ji přijme a nabídne jí místo vedle sebe.
- *Takhle se ale žádné holky nikdy nezastal.* – Kamarádka Jana potvrzuje jeho sympatie k Evě. Obdiv chlapce je pro Pavlu pravděpodobně důležitý a otázkou je, zda ho někdy prožila či jde pouze o vytoužené přání.

Z negativních motivů se nejvíce objevuje závist či rivalita:

- *Holky si mezi sebou šeptaly a smály se jí...* – Ukázka toho, jak dívka může pohlížet na nový kolektiv. Člověk trpící sociální fobií vidí chování lidí na základě automatických negativních myšlenek. Možná smích nepatřil jí, možná ale ano.
- *...holky ze třídy záviděly, že si to s ní nemůžou vyměnit.* – Závist a rivalita mezi děvčaty je v období dospívání častá. Pavla popisuje Evu jako někoho, kdo získal obdiv „idola“ všech dívek. Takováto imaginace může být projevem skrytých přání Pavly být obdivovaná a výjimečná. Skutečnost zná pouze ona a nevylučuji ani její mimořádnou představivost v tomto směru.
- *Když to holky ze třídy viděly, tak závistí zbledly.* – Nabízí se otázka, zda Pavla v reálném životě nesoupeří s nějakou spolužačkou či spolužačkami o chlapce. Proč by jinak tolik zdůrazňovala „závist holek“ co se týče jejího vztahu s Petrem.

Rozpor vlastních názorů a pocitů se může naznačovat v protikladech motivů, např. samota x přátelství, cizost x sounáležitost, výsměch x zastání, rivalita x náklonnost, strach z nového x radost z nového, nepříjemný začátek x šťastný konec.

Postavy

Od začátku do konce příběhu hraje hlavní roli z počátku neznámý chlapec, oblíbený Petr, který se Evy zastane v nepříjemné situaci. Lze spekulovat, že Pavla buď nezažila oporu v těžkých životních situacích, nebo se může jednat pouze o touhu pubescentní dívky po pozornosti a lásce opačného pohlaví. Já osobně si myslím, že je Pavla zamilovaná a proto hochu ve svém vyprávění takto zdůraznila a zároveň nepopírám potřebu opory od muže, kterou v životě postrádala.

Další důležitou osobou je nová kamarádka Jana, s níž má pravděpodobně společný rys – nesmělost. Proto možná právě s ní navázala kontakt v příběhu, aby mohla s někým sdílet své pocity. Osoby podobných vlastností často hledají někoho podobného k sobě, což

může být i případ jejich představ. Jak jsem již zmiňovala, považuji přátelství u Pavly za důležitou část života.

Zarazilo mě, že v příběhu není blíže popsána role učitelky/učitele, která by např. reagovala na vysmívající se dívky či se Evy zastala a poskytla pomoc. Pavla buď nepovažovala za důležité do vyprávění vyobrazit konkrétně učitelku/pana učitele či necítí z jejich strany podporu, anebo nechtěla použít osobu s autoritou z důvodu tématu děje. Argumentů k výběru osob může být mnoho.

Jaké projevy sociální fobie jsou v příběhu zaznamenány?

Budeme-li sledovat projevy sociální fobie, nalezneme v příběhu několik okolností, jež by mohly poukazovat na projevy této poruchy:

- Strach z neznáma.
- Strach, že se s ní nebude nikdo přátelit – *...měla velký strach, protože tam neměla žádnou kamarádku a bála se, že se s ní nebude nikdo bavit.*
- *...styděla se mluvit.* – Typický příznak sociální fobie.
- Strach z veřejného promlouvání – Místo, aby se představila, tak začala říkat *nesmysly*, úzkost jí znemožnila racionálně myslet.
- *Připadala si divně, že na ni všichni koukají.* – Opět typická situace, které se obávají osoby se sociální úzkostí (strach z pohledů ostatních a nepříjemné pocity).
- *...neměla se s kým bavit...* – Předpokládám, že asertivní, sebevědomý člověk by se ihned zapojil do komunikace.

Ve skutečnosti má Pavla strach komunikovat s osobami opačného pohlaví, proto pokládám za zajímavě pojatý přístup k chlapci v příběhu. Já osobně bych očekávala vyšší míru strachu při rozhovoru s ním i v samotném příběhu.

Existuje paralela mezi příběhem a skutečností?

Podle rozboru textu některé souvislosti mezi příběhem a skutečností jsou. Spekulace může vyvstávat při zvolení místa, kde seděl chlapec Petr. V jejich skutečném obsazení lavic se nachází v jednom rohu chlapec, jež sedí sám a v druhém rohu taktéž. Otázka je, zda jde pouze o dívčiny představy a touhy či o zachycení reálné situace. Přikláním se k druhé verzi, jelikož jsem nezaznamenala žádný bližší kontakt mezi Pavlou a jedním z chlapců v zadní lavici. Další paralelou by mohla být aktivita chlapců na chodbě, a to házení míčkem. Nejednou jsem byla svědkem této hry při dozoru na chodbách či

ve třídách, tudíž to pokládám za námět vycházející ze skutečnosti. Za poslední spojení reality s motivem příběhu považuji Petrův odpolední trénink fotbalu. Dívky ze školy opravdu navštěvují velmi často fotbalové hřiště, kde sedávají na tribuně a hledí na trénující chlapce, dokonce i Pavla spolu s kamarádkami zde tráví své volné chvíle.

Popis pocitů

Dívka jen málo popisuje pocity související se sociální fobií: *velký strach, připadala si divně, styděla se mluvit*. Zajímavá je skutečnost, že Pavla v příběhu nepopisuje konkrétní vnitřní pocity, jež měla Eva při vstupu do třídy a při představování se. Předpokládala jsem popis duševních pochodů, myšlenek a tělesných příznaků. Dívka namísto toho vymyslela děj, jehož hlavním tématem je seznámení dívky a chlapce. Možná prožívá zamilovanost či má pouze velkou představivost. Odhaduji, že díky nedostatku času na vypracování slohové práce nezachytila blíže své emoce. Pavla do příběhu možná jen chtěla vložit svá přání, touhu být milována a obdivována, i když realita je odlišná. Otázkou je, zda popisovala svoji zkušenost, zkušenost někoho jiného anebo pouze zapracovala její fantazie.

Závěr: Prostřednictvím narativní metody jsem došla k závěru, že ztvárněný příběh dostatečně nepodkládá diagnózu sociální fobie či úzkosti. Jak jsem již zmiňovala, příběh popisuje jen málo projevů, jež by se daly považovat za důsledky sociální fobie. Sdělení *nesmyslu* před tabulí může, ale nemusí poukazovat na strach Pavly z ponížení se před ostatními spolužáky, a tak ho nelze vztahovat k reálné situaci. Pro člověka se sociální fobií tyto nevládnuté situace posilují jeho strach a ovlivňují chování, ale v příběhu se dále Pavla o ponižující chvíli nezmiňuje a ani ji blíže nepopisuje. Projevům sociální fobie neodpovídá ani celková struktura obsahu vyprávění. Eva je sice nová, hned v úvodu zažije nepříjemnou situaci, ale v zápětí vše spěje k dokonalému konci. Líbí se chlapci, kterého všechny dívky na škole mají rády a po krátké chvíli si i najde blízkou kamarádku. Jak jsem již zmínila, tak několik faktorů poukazuje na projevy sociální fobie, ale pravděpodobněji jde o trému při nástupu do nové třídy, jež je velmi častá i u zdravých jedinců. Výsledek práce Pavly mě potěšil a předpokládám, že jí případná sociální úzkost nenarušuje běžný život a pokud ano, tak se s ní dokáže podle obsahu příběhu vypořádat.

Narativní či obsahovou analýzu textu mají možnost využít učitelé při vyučovacích hodinách, např. v hodině českého jazyka, občanské výchovy, apod. Každý příběh nebo jiný psaný záznam žáka vypovídá zčásti o jeho nitru a úkolem pedagogů je zajímat se o jeho obsah, především u dětí vykazujících příznaky psychických poruch či jiné odchylky

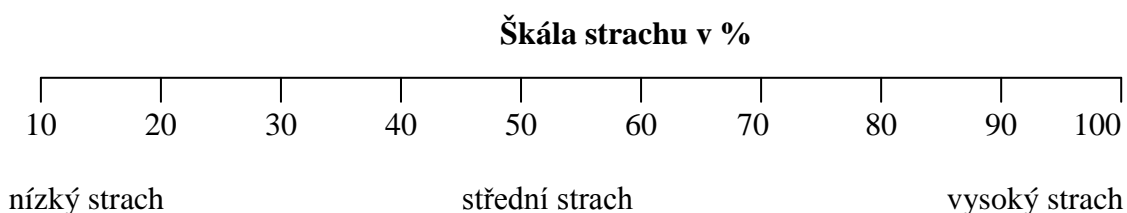
od normy. Každý učitel by měl mít předpoklady k vnímání duševního stavu jedinců a k zaznamenání jakékoliv změny.

14 Metoda expozice

Jedním z cílů mé práce bylo pomoci alespoň jednomu žákovi s jeho strachem a úzkostí, v mém případě tedy Pavle. Po konzultaci s MUDr. Taušovou jsem se rozhodla pro metodu expozice, která je v praxi velmi úspěšná a především ji může provádět kdokoli, aniž by měl odborné znalosti. Více informací o této metodě a jejím průběhu naleznete v teoretické části diplomové práce (str. 34 – 35).

Pavla od začátku experimentu skvěle spolupracovala a po vyslechnutí mého záměru použití metody expozice souhlasila s činností. Z knih a brožur, které jsem jí poskytla, čerpala důležité informace o této technice vystavování se situacím. Sama dívka prokázala snahu získat více znalostí také prostřednictvím webových stránek. Po prověření porozumění cílům expozice si Pavla stanovila vlastní stupnici (tab. 8). Začala u situací, při kterých se sice cítí nepříjemně, ale které pro ni nejsou příliš psychicky náročné. Na každý den si stanovila jednu či více problémových situací a cílem bylo je podstoupit. Jelikož jsem ve třídě, kam Pavla chodila, vyučovala poměrně často, mohla jsem jí v průběhu některých expozic vypomáhat. Dívka je velmi poctivá a myslím, že je pro ni důležité se naučit sociálním dovednostem, jež by vyřešily její každodenní trápení. Proto se plnění cíle ujala svědomitě a sama se rozhodla si psát deníček se svými pocity, které při činnostech měla a její pokroky. Sloužil jí pro vlastní účely, tedy nikoliv pro mne nebo jiné cizí osoby. Jednotlivé situace si mimo to zapisovala do archu, který mi po každé expozici odevzdala s vlastním komentářem.

14.1 Stanovení stupnice a vyhodnocení expozice



Situace	Předpokládané procento strachu
1. Zeptat se kolemjdoucího na čas.	50 %
2. V obchodě požádat prodavačku o pomoc.	60 %
3. Uspořádat sezení s přáteli.	75 %
4. Říci druhému vlastní názor na jeho povahu či vzhled	85 %
5. Zeptat se před třídou na něco, čemu nerozumím.	89 %
6. Vyprávět příběh před skupinou přátel.	90 %
7. Projít sama kolem skupiny opačného pohlaví.	95 %
8. Hovořit před velkým množstvím lidí.	100 %

Tabulka 8: Seznam obávaných situací u Pavly

1. Zeptat se kolemjdoucího na čas.

Jelikož šlo o první, a tedy pro Pavlu nejjednodušší úkol, nebyl problém s jeho plněním. Pouze si musela předem v duchu připravit, co přesně procházející osobě řekne.

- Pocity před a v průběhu expozice: neutrální
- Myšlenky před a v průběhu expozice: „Co když se zakoktám nebo zčervenám?“, „Co když na mě nebude mít náladu?“
- Tělesné reakce před a v průběhu expozice: napětí v oblasti žaludku těsně před oslovením osob

Závěr: Při prvních třech osloveních měla Pavla nepříjemné pocity z celé situace, ale ani jednou se nezadrhla, ani se necítila trapně. U dalších dotazovaných lidí již byla uvolněná a schopna přirozeně komunikovat, a to bez předešlého formulování otázky. Zjistila, že se zbytečně obávala tělesných reakcí, které se neprojeví ani v nízké míře.

2. V obchodě požádat prodavačku o pomoc.

- Pocity: neutrální
- Myšlenky: příprava toho, co řekne, „Snad bude prodavačka milá“
- Tělesné reakce: nízké napětí

Závěr: Ten den několikrát žádala v obchodě o informace některých produktů, pokaždé byly prodavačky milé a asi proto jí nevadilo s nimi mluvit. Doporučila jsem jí častěji se ptát cizích lidí na nějaké informace a nejen prodavačů. Zkusit narazit na někoho, kdo se netváří

vůdně a zkusit zareagovat i na jeho nepříjemné vyjádření. Postupně tak přejít do fáze, kdy ji to naopak například začne bavit a bude sama vyhledávat komunikaci s lidmi a v případě nezdaru se naučit situaci zasmát a „hodit ji za hlavu“.

3. Uspořádat sezení s přáteli.

Jak jsem se při společném sezení dozvěděla, Pavla cítí největší úzkost při komunikaci s vrstevníky opačného pohlaví. Nácvik se tedy uskutečnil nejprve s dívkami a až uzná za vhodné oslovit či blíže komunikovat s chlapci, ráda jí s přípravou pomohu. Zatím jsme se ale zaměřily na její kamarádky, které pozvala do místní cukrárny. Sešly se nakonec jen tři, včetně ní a ještě k tomu její nejlepší kamarádky. Proto byl úkol o to jednodušší.

- Pocity: strach
- Myšlenky: „Hlavně, ať se mě na nic neptají, nechci být středem pozornosti“
- Tělesné reakce: stažené svaly v okolí žaludku (permanentní)

Závěr: S dívkami si rozumí a nemá problém s nimi někam zajít. Při této expozici nedošlo k ničemu neobvyklému, Pavla spíše poslouchala, než hovořila. Sdělila mi, že jí vadí, když se kamarádky začnou ptát na názor, na její zkušenosti nebo na cokoli, při čem musí déle mluvit. Vysvětlila jsem jí průběh vystavení se nepříjemné situaci, tzv. habituační křivku, která zobrazuje míru úzkosti právě v průběhu expozice a doporučila jí příště setrvat v nepříjemné situaci do doby, než její strach klesne na minimum. Nejsem si jista, zda stoprocentně křivku pochopila, ale tvrdila, že ano, proto jsem se dále tímto nezabývala.

4. Říci druhému vlastní názor na jeho povahu či vzhled.

Pavla se mi svěřila, že čas od času slýchává narážky na svoji osobu, nejvíce na její silnější a menší postavu. V našem rozhovoru jsem se jí snažila přesvědčit, že je krásná, jaká je a naučit ji vážit si sama sebe. Stoupnout si před zrcadlo a říci, co se jí na sobě líbí a říci to se vztyčenou hlavou. Hlavním úkolem dívky bylo vybrat osobu, které sdělí svůj ne příliš pozitivní názor. První si zvolila kamarádku sedící před ní, která má vlasy s odrostlými melíry.

- Pocity: strach z kritiky
- Myšlenky: „Před všemi mě zkritizuje“, „Nebude se se mnou bavit“
- Tělesné reakce: bušení srdce před vyslovením, pocení

Závěr: Dlouho se odhodlávala ke kritice, časově kolem tří vyučovacích hodin. Nakonec se odvážila a slušně spolužačce sdělila svůj názor na její vlasy. Ta s ní souhlasila, ale zeptala se jí poněkud jízlivě, odkdy prý dělá pro „módní policii“. Na to už nic neodpověděla, protože prý byla zaskočená. Pavla přišla za mnou do kabinetu poradit se, jak pokračovat, aby ji spolužačka nepřestala mít ráda. Sdělila jsem jí, že její názor je pouze osobní a jestli ho dívka nedokáže přijmout, asi není sama se sebou také spokojená. Především, že upozornila na její vlasy, ne na její osobu, tudíž by neměl být problém pokračovat v přátelství. Zkoumanou dívku jsem poté odkázala na webové stránky, které se zabývají asertivním chováním a kde je přesně vysvětlené, na co má svobodný člověk právo. Jelikož další z úkolů je také důkazem asertivního jednání, zdůraznila jsem důležitost znalosti „asertivního desatera“.

5. Zeptat se před třídou na něco, čemu nerozumím.

Aby byl úkol pro Pavlu snazší, domluvily jsme se, že se na konci hodiny českého jazyka zeptám třídy, jestli má někdo nějaký dotaz k látce – konkrétně Synonyma, homonyma. Dívka měla předstírat, že nerozumí rozdíl mezi slovy homonymními a mnohovýznamovými (tzv. polysémními) a já jí ho měla znovu vysvětlit. Mohla tak kázat třídě, že se nebojí upřímně říci, že něčemu nerozumí a ozvat se.

- Pocity: strach, úzkost, pochyby
- Myšlenky: „Ztrapním se“, „Zakoktám se“, „Nezvládnou, když se na mě budou všichni koukat“
- Tělesné reakce: bušení srdce, pocení rukou, zčervenání

Závěr: Pavla bravurně zvládla pro ni tak těžký úkol. Když mi říkala o svých tělesných reakcích, ujistila jsem ji, že ani jedna z nich na ní nebyla poznat. Dnes prokázala svou touhu postavit se strachu a při setkání jsem na ní viděla radost z úspěchu. Teď jde jen o to, zda se dokáže takhle veřejně projevit i u jiných učitelů a hlavně přirozeně, bez předchozího plánování. Když jsem Pavle sdělila, že působila sebevědomě a skvěle se před spolužáky vyjádřila, nechtěla mi věřit. Proto jsem jí doporučila, ať si příště vezme k sobě malé zrcátko a v průběhu expozice se na sebe nenápadně podívá. Dělají jí totiž problémy reakce těla, jako je právě orosení, zrudnutí, nepřirozený výraz. Přemýšlení nad svým zjevem je velmi častým příznakem sociální fobie a Pavla musí sama vidět, že ne vždy, když se cítí např. trapně, stejně tak působí na ostatní.

6. Vyprávět příběh před skupinou přátel.

Jelikož má Pavla ve třídě okruh kamarádek, které se společně baví o přestávkách, vybrala si pro plnění úkolu nejprve je. I proto, že se mezi nimi cítí dobře a poněkud klidně. Poradila jsem jí, jak se alespoň částečně vyhnout myšlenkám na reakci svého zevnějšku – ve chvíli návalu emocí si přestavit něco, co ji rozesměje. Dospělým MUDr. Taušová doporučuje představit si ostatní bez spodního prádla, ale z morálního hlediska jsem toto zavrhla. Sama dívka si se smíchem na rtech zvolila, že si je bude představovat s opičí hlavou.

- Pocity: strach
- Myšlenky: „Nesmí odhalit můj strach“, „Když ucítím, že rudnu, tak budu povídat dál“
- Tělesné reakce: sevřený žaludek, bušení srdce, stažení svalů

Závěr: Pavla mi neřekla přesně, o čem dívkám vyprávěla a jak dlouho. Doma si prý tento monolog připravovala a zkoušela, jak dokáže spontánně mluvit. Podle jejích slov měla při rozhovoru s kamarádkami strach, ale tím, že měla svou řeč nacvičenou, zvládla situaci daleko lépe. Dokonce jí pomohlo představovat si je s opičí hlavou.

7. Projít sama kolem skupiny opačného pohlaví.

Dívka se mi svěřila, že by raději obešla celé město, jen aby nemusela procházet kolem „party kluků“. Takto si cestu prodlužovala už několikrát a cítila se daleko příjemněji. Bohužel vyhýbáním se problémových situací Pavla by svůj strach nepřekonala, proto se snažila podstoupit pro ni nesnesitelný úkol.

- Pocity: strach z ponížení, stud
- Myšlenky: „Ztrapním se“, „Budou se mi smát“, „Budou mít na mě narážky nebo si mě vůbec nevšimnou“
- Tělesné reakce: červenání, bušení srdce, napětí svalů, pocení

Závěr: Bohužel jsem u této situace nebyla, tudíž nedokáži zhodnotit úspěch či neúspěch Pavlina počínání. Z jejích dojmů bylo zřejmé, že si sama sebou nebyla a není jistá. Jednalo se o chlapce z vyšší třídy, a i když neměli žádné narážky, měla problém se uvolnit. Jelikož dívka po této expozici necítila pokrok k lepšímu, doporučila jsem jí opakovat situaci do doby, než bude sama sebou jistější a především klidnější.

8. Hovořit před velkým množstvím lidí bez přípravy.

Zvolila jsem tři témata (v hodině občanské výchovy), která měli žáci zpracovávat a poté přednést před třídou. Kromě vlastní prezentace si měli zvolit otázky pro své spolužáky a stručný zápis sestávající z důležitých bodů tématu, jež poté nadiktují třídě. Po dohodě s Pavlou jsem jí vybrala téma „Asertivní desatero“, jelikož s ním několik týdnů pracovala, měla dostatek materiálů a já se alespoň mohla přesvědčit, do jaké míry asertivitu pochopila a dokáže využít při svém chování. Svěřila se mi, že má strach z roztřesených rukou, v nichž chtěla držet osnovu svého výstupu. Snažila jsem se ji nasměrovat k jiným způsobům činností, které se dají řešit alternativně. Např. položit si papír na stůl nebo si pod něj vzít tvrdé desky, aby třes minimalizovala. S plánovaným plakátem existuje dalších mnoho způsobů, jak ho vystavit před žáky, aby na něj všichni viděli. Aby dívka skutečně věděla, co si žáci myslí o jejím výstupu, rozhodla jsem se nechat všechny tři referenty zhodnotit spolužáky na malý kus papíru. Společně pak zhodnotit pohled žáků na její výstup ve srovnání s jejími pocity.

- Pocity: nervozita, napětí, stud
- Myšlenky: „Znemožním se“, „Zakoktám se“
- Tělesné reakce: horkost, sucho v ústech, třes rukou, pocení, bušení srdce

Závěr: Pavla si mimo výkladu připravila právě plakát s asertivním desaterem a postupně vysvětlovala jednotlivé situace. Byla na ní vidět zainteresovanost na dané téma. Rozuměla mu a dokázala efektivně podat svým spolužákům informace. Možná měla červené tváře a občas se zakoktala, ale její výkon to nezhoršilo. List s osnovou svého projevu měla na židli před sebou, aby mohla zároveň při výkladu manipulovat s vyučujícím materiálem, v tomto případě s plakátem a kontrolními testy. Plakát přilepila k tabuli a mohla tak vysvětlit své téma. Rozdala žákům text, kde byla vynechaná slova a jejich úkolem bylo je doplnit. Tento nápad přišel z její iniciativy, já jí jen pomohla ho dotvořit. Na dívce bylo vidět, že to má pečlivě připravené a možná slovo od slova naučené. Měla přichystané i praktické ukázky asertivního chování, které si prý sama vymyslela. Dokonce i měnila polohu a sílu hlasu, což jsem u ní slyšela poprvé. Po hodině jsme se s Pavlou sešly a vyprávěla mi její pocity. Prý nemohla spát a den před výstupem byla nervózní. Ujistila jsem ji, že každý trpí trémou a nervozitou a není mu příjemné, když ho ostatní sledují při řeči. Po přečtení názorů dětí na Pavlu jako referentku se ukázalo, že její výkon byl pro většinu z nich naprosto v pořádku. Do té doby byla přesvědčená, že se při výstupu

znemožnila, avšak po přečtení názorů spolužáků přiznala dobrý pocit z dnešního dne. Doufám, že po této zkušenosti přehodnotí dívka pohled na sebe sama a začne si více věřit.

15 Vlastní stanovisko ke zkoumané osobě

Prostřednictvím výzkumných metod a časem stráveným v blízkosti dívky jsem si uvědomila, jaké těžké chvíle prožívají osoby trpící sociální úzkostí. Každý z nás zažil nepříjemné pocity, když stál před tabulí a např. recitoval báseň. Tréma, stud a strach nás provázejí v průběhu celého života, ale většině z nás nenarušují běžný chod dne. Tito lidé jsou pod neustálým tlakem. Každodenní záležitosti, které přecházíme bez zamyšlení se nad nimi, Pavlu a spoustu ostatních jedinců přivádí do nepříjemných situací. Společnost je všude kolem nás. Lidé a jejich pohledy na nás útočí ze všech stran a sociálnímu kontaktu se nevyhneme skoro už ani v bezpečí domova. Pro psychicky zdravého člověka je složité pochopit, čeho se lidé se sociální fobií obávají. Nejlepším učitelem je samotná porucha a samotní pacienti, kteří se odhodlali a sdělili svůj příběh druhé osobě. Mým učitelem byla osobnost jménem Pavla, její zkušenosti a otevřenost.

Dívka se bojí neúspěchu a to jí brání pokročit dále ve svém sociálním vývoji. Potřebuje si uvědomit priority a hodnoty ve svém životě a začít trochu riskovat. A pokud se dočká nezdaru, nevzdávat se a zkusit situaci znovu a třeba jinak. Za důležité pokládám smysl pro humor, který jí sice nechybí, ale který neumí využít ve svůj prospěch. Člověk se někdy musí zasmát sám sobě, svým chybám a nedostatkům. Snažila jsem se jí vštípit názor, že upřímností vůči sobě, ať už je či není příjemná, se dokáže druhým otevřít a lidé na ni začnou nahlížet na takovou, jakou skutečně je, a to i s jejími nedostatky. Za úzkostí Pavla dále stojí podle mého názoru nedostatek sebevědomí, které ale dokáže rychle získat při jakémkoliv úspěchu. Proto jsem jí doporučila více se angažovat do akcí, aktivit a jiných sociálních situací ve škole i mimo ni. Dívka vyniká silnou vůlí a snahou vybudovat si pozici ve společnosti žáků a jiných skupin, potřebuje k tomu ale někoho, kdo ji v tom zezáčátku pomůže a který jí v případě nezdaru podá ruku.

Problémem dívky je také úcta k sobě samé. Musí se naučit mít se ráda a cenit si sama sebe. Postavit na první místo svoji osobu nemusí být vždy projevem egoismu. Ale jak můžeme rozvíjet vlastní Já a svoji budoucnost, když není na čem stavět, když nemáme pevnou a důvěryhodnou základnu – sám sebe. Možná ji v životě nikdo nenaučil vážit si své

osoby, ale stále je čas změnit přístup. Jsem si skoro jistá, že v budoucnu se Pavla prosadí a naučí se hájit svůj vlastní názor. Nejen pomocí asertivního chování si vybuduje ve společnosti pozici hodnou úcty. Soudím tak na základě pocitu, který ve mně zanechala. Od začátku se snažila bojovat se situacemi, které ji bránily naplno prožívat život. Zdálo se, že věděla o své úzkosti a tušila pomoc z mé strany. Já jen doufám, že naše spolupráce jí alespoň zčásti pomohla zařadit se do společenského života, který není jednoduchý pro žádného z nás.

16 Návrhy na zkvalitnění podmínek pro zdravý vývoj dítěte

16.1 Požadavek na budoucí učitele

Jelikož studuji na pedagogické fakultě a jako studentka čtvrtého ročníku jsem již absolvovala nejrůznější pedagogické praxe, při nichž i při studiu jsem získala mnoho zkušeností, můžu se k této problematice jasně vyjádřit. Podle mého názoru by měli všichni adepti na profesi učitele zvážit své rozhodnutí se jím stát, aby později na našich školách nedocházelo k chybným situacím ze strany pedagogů. Možná by bylo vhodné zavést na vysokých pedagogických školách psychologické testy, které by včas odhalily jedince s neakceptovatelnými vlastnostmi, jež mohou znemožňovat jejich vhodný přístup ke svým žákům.

V této přípravné profesní oblasti je podle mého nutné klást důraz na výuku psychologie, aby pomohla studentům pedagogických fakult získat potřebné odborné poznatky o vnějších a vnitřních projevech žáků na základní škole. Myslím si, že kromě kompetence kantora, je z velké části nutná kvalifikace psychologa. Jde o individuální přístup, o zjištění povahy žáků, jejich problémů, potřeb, pocitů, které ovlivňují jejich učení a chování. Ne každý budoucí pedagog vyniká takovými předpoklady už od narození. Proto bychom měli pečlivěji vybírat ty, kteří ovlivňují naše děti a připravují je na život.

Každý z nás má jistě jiné požadavky na funkci učitele a na jeho vlastnosti. Na základě mých zkušeností a vlastních názorů bych upřednostňovala pedagogy s nekonfliktní povahou, vyrovnané a radující se ze svého povolání. Hodnocení žáků by mělo být objektivní a nezaújaté. A především by měl mít každý učitel dobrý vztah k dětem

jako takovým. Prostřednictvím slov nejznámějšího pedagoga a zároveň největší kapacity ve svém oboru Jana Amose Komenského bych ráda připomněla budoucím učitelům, aby nezapomínali, že „*učitelské povolání je především posláním*“.

16.2 Školní prostředí

V životě dětí a dospívajících jedinců hraje důležitou roli zázemí, ve kterém se denně pohybují. Nemyslím si, že školní prostředí vyhovuje jejich požadavkům a potřebám. I přes nedostatek financí ze strany státu je možné si školu zútulnit a přiblížit tak žákům samotným. Nejlepším prostředkem jsou podle mého názoru práce a výtvary dětí, kterých není nikdy dost. Proč by si sami žáci nemohli vyzdobit třídu podle sebe, vymalovat si ji či si přestěhovat nábytek podle toho, jak by se jim nejlépe a nejpřirozeněji pracovalo? Samozřejmě v rámci určitých hranic, které by byly nutné pro efektivní vyučování.

Doporučovala bych zavést do škol více volitelných předmětů, aby se každý žák rozvíjel v oblasti, která ho nejvíce zajímá a baví. Mnoho z nich prožívá úzkosti právě z důvodu nepřiměřenosti svým potřebám, co se týče některých vyučovacích předmětů a témat. Základní znalosti musí mít každý z nás, jsou však oblasti poznání, které by si vybírali dle vlastního uvážení. Tím by se učili samostatnosti a odpovědnosti za svá rozhodnutí. Sami by si tvořili svůj učební plán v rámci volitelných předmětů.

Učitel by se měl individuálně věnovat každému žákovi, znát jeho potřeby, potenciál, přednosti, pocity, ale také rodinné zázemí a jiné důležité aspekty vzdělávání. Z vlastní zkušenosti však vím, že i při velké snaze je to nemožné. Navrhovala bych, aby jeden pedagog vyučoval maximálně 10 dětí a při větším množství měl sebe asistenta, který by mu vypomáhal. Nejvhodnější by bylo vést třídu jedním učitelem po celé roky školní docházky. Všechny tyto návrhy jsou zatím nerealizovatelné z důvodu vysokého počtu žáků a nepřiměřenému množství učitelů a především by šlo o finančně velmi náročnou záležitost.

Na mnoha školách, které jsem jako praktikantka navštívila, chyběla odborná pomoc žákům, kteří mají problémy a se potřebují svěřit. Schránka důvěry je podle mého neuspokojivý způsob vyjádření emocí a žádostí o pomoc (často je zavěšena u dveří ředitelny, kde se úzkostlivé dítě jen zřídka odvážá schránku využít). Dnešní doba nabízí i jiné způsoby komunikace mezi dítětem a odborníkem, a to přístupem daleko

anonymnějším. Většina dětí a dospívajících používá denně internet, kde hledají pomoc se svým trápením. Proto by škola měla poskytnout anonymní schránku přímo na svých webových stránkách, která by zajistila stoprocentní odbornou pomoc ve spolupráci s psychologem a pedagogickými poradnami. Seznámit žáky s touto možností a vštípit jim názor, že každý problém se dá vyřešit a že není důvod mít strach se svěřit. Mimo to by měli školu osobně navštěvovat odborníci v oblasti psychologie, psychiatrie, sociologie a pedagogiky a prostřednictvím přednášek, kurzů, kroužků či jiných činností předávat své vědomosti a dovednosti. Jelikož většina duševních poruch vzniká právě v období dětství a dospívání, měly by být žáci včas obeznámeni s případnými projevy duševních poruch a možnostmi léčby, aby i oni sami mohli kontrolovat své zdraví a reagovat na eventuální změny.

16.3 Požadavek na rodiče

Pro správný chod školy je důležitá kvalitní spolupráce s rodiči žáků. Pravidelně (častěji než jsou třídní schůzky) by se měli účastnit schůzí, a to nejen s třídním učitelem, ale také s ostatními zaměstnanci pedagogického sboru a především s ředitelem školy. Společně by tak měli přispívat k vhodnějším školním podmínkám.

V dnešní době jakoby někteří rodiče ztráceli zájem o výchovu a vzdělání svých dětí a přenechávají odpovědnost za obě dvě činnosti učitelům. Rodiče by měli své ratolesti učit svědomitostí, ale to jde jen těžce, když oni sami touto vlastností neoplývají. Co se týče správného psychického vývoje dítěte, měli by před jeho narozením znát základní informace o správné a efektivní výchově. Každý rodič by měl mít možnost navštívit kurz či přednášky o této problematice, mít přístup k různým zdrojům informací či odborným znalcům, jež by jim odpověděli na veškeré dotazy.

16.4 Výchova k sebeprosazení a sebevědomí

Při tvorbě diplomové práce jsem se setkala s množstvím knih, kde se popisuje nutnost znalosti asertivního desatera. Dle mého názoru je ideální, když je asertivita přirozenou součástí lidského chování. Málokterí rodiče vychovávají dítě k sebeprosazení, a proto by bylo vhodné zavést do škol hodiny asertivního chování, zdravého sebevědomí apod. Prostřednictvím přednášek, cvičení, scének či jiných aktivit by si žáci procvičili nejen asertivní chování, vštípili důležité informace z oblasti sebepoznání, sebezdokonalování, ale také se naučili věřit sami sobě, stát nohama pevně na zemi a mít

stabilní základy vlastního Já. Školu by tak opouštěly sebevědomé, cílevědomé a silné osobnosti. Jako praktikantka na různých základních školách jsem se setkala s žáky, kteří nedokázali zformulovat jednoduchou větu a měli tak problém s ústním zkoušením. Nejsou zvyklí se veřejně vyjadřovat, formulovat své myšlenky a názory a poté je funkčně prezentovat. Nejen osobám trpícím sociální fobií pomáhá nácvik sociálních dovedností, mezi které patří právě vystupování na veřejnosti, hovoření bez předchozí přípravy a jiné. Tyto dvě činnosti dělají dětem největší problémy dle výsledků Liebowitzovy stupnice a proto by bylo vhodné se na ně zaměřit jak ve vyučování, tak mimo něj. Tzn. v hodinách používat častěji metody, jako jsou dialog, diskuze, slovní projev, beseda, dramatizace, situační a inscenační metody. Mimo vyučování si mohou žáci nacvičovat veřejný projev např. v divadelních souborech či si zorganizovat vlastní „žakovskou komisi“, která by zastupovala děti ve škole a předávala jejich návrhy učitelskému sboru. V některých školách existuje „žakovský parlament“, který opět slouží pro angažování se žáků do chodu školy. Projevování se na veřejnosti a prezentace lze zajistit prostřednictvím společenských akcí, které mimo to stmelí účastníky školy mezi sebou a okolím, a to např. sportovní akce, akademie, oslava svátků, výstup různých druhů kroužků, apod.

17 Diskuse

17.1 Liebowitzova stupnice

Výsledky vlastního výzkumu na základě Liebowitzovy stupnice zaznamenaly hodnotu 8,8 % průměrného procenta žáků trpící určitou formou sociální fobie z celkového počtu 57 žáků (viz podkapitola 10.1.4, str. 45). Tyto naše výsledky jsou zpochybnitelné, a to z důvodů neodborného vyšetření těchto osob. Podle LS údajně trpí sociální fobií 10 žáků, však 9 z nich bodově odpovídá pouze mírné formě fobie, tedy nejnižší. Některé jsou dokonce na předělu mezi mírnou formou a mezi psychickým stavem bez projevů této poruchy. Studie NCS udává celoživotní prevalenci sociální fobie u osob různého věku průměrně 12,1 % z celkového počtu 9 282 respondentů. Mimo tento výzkum existuje řada dalších, které se zabývají výskytem sociální fobie. Odlišnost procentuální četnosti je zdůvodnitelná z více hledisek. Pracovala jsem s minimem osob oproti NCS, dále jen s dětmi od 12 do 15 let a především jsem při posuzování použila metodu Liebowitzovy stupnice, která udává jiná kritéria. Nelze tedy srovnávat tyto dvě studie a není průkazné, že průměrné procento dětí trpících sociální fobií na ZŠ Pod Ralskem je nižší než u respondentů, které měla k dispozici studie NCS. Avšak lze tvrdit, že situace na základních školách je alarmující a měli by se tímto problémem začít zabývat příslušní odborníci. Číselné statistiky námi zkoumaných žáků nemůžeme uplatňovat jako obecně platná.

17.2 Pozorování

Pozorováním zkoumané osoby jsem zaznamenala určité projevy, které souvisí se sociální fobií. Tato metoda však nemusí zachycovat objektivně vnitřní a vnější stránku osobnosti. Může dojít k mnoha chybám z hlediska pozorovatele. Například se zaměří pouze na viditelné znaky sledované osoby a přisoudí jí hodnocení, které zcela neodpovídá. Na druhou stranu může opomenout signály, jež vypovídají o její poruše. Všichni dobře víme, že pouhým pozorováním druhých se o jejich duševní stránce nedozvíme vše. Proto je nutné tuto metodu kombinovat s jinými, či ji provádět s více pozorovateli (nejlépe odborníky), aby mezi sebou mohli porovnat své úhly pohledu a názory.

17.3 Rozhovor

Rozhovor s dívkou mi poskytnul nový pohled na ni včetně okolností týkajících se jejího osobního života. Pro navození důvěry jsem nepořídila audionahrávku. Z tohoto důvodu a i z důvodu minimální zkušenosti s pořizováním rozhovoru jsem pravděpodobně nezjistila a nezaznamenala veškeré podstatné údaje. Pro hlubší analýzu by bylo nutné vyslechnout vícekrát nejen Pavlu, ale také rodinu a nejbližší známé a také mít k dispozici osobní, rodinnou a sociální anamnézu. Jelikož ale není v mé pravomoci veškeré tyto informace zjišťovat, musela jsem pracovat pouze s tím, co jsem u dívky vysledovala a co mi sama sdělila. I přes to všechno jsou získané údaje zajímavé a pro mne přínosné.

17.4 Narativní metoda

Psaný příběh vypoví o člověku mnoho zásadních faktů, avšak jak jsem se sama přesvědčila, jeho interpretace je nesmírně složitá. Podle mého neexistuje jediné objektivní vysvětlení souvislostí v textu, každý jedinec může chápat motivy a symboly jinak. Nejlépe dokáže zdůvodnit smysl celého příběhu pouze jeho autor či zkušený odborník. Další překážkou při snaze správně interpretovat může být podle Čermáka ovlivnění kontextem, v němž je vyprávění zaznamenáno, např. cílem výzkumu, podobností či odlišností kulturního zázemí mezi vypravěčem a čtenářem, aktuální náladou vypravěče apod.⁸³ Objektivitu narativní metody může zvyšovat její použití v kombinaci s jinými metodami. Uvědomila jsem si, že tato metoda je dobře využitelná ve škole a může učiteli pomoci podívat se na žáka a jeho problémy z jiného úhlu pohledu.

⁸³ ČERMÁK, I. Narativně orientovaná analýza. In BLATNÝ, Marek . *Metodologie psychologického výzkumu : Konsilience v rozmanitosti*. Praha : Academia, 2006. s. 89

ZÁVĚR

Prvním cílem praktické části diplomové práce bylo prostřednictvím Liebowitzovy stupnice zjistit, jakých sociálních situací se žáci nejvíce obávají ve škole i mimo ni a kterým se nejčastěji vyhýbají. Výsledky zkoumaných tříd na ZŠ Pod Ralskem prokázaly nejsilnější strach z projevování se na veřejnosti, a to jak u chlapců, tak i u dívek. Chlapci mají obavy mluvit před skupinou lidí bez předchozí přípravy a dívkám dělá největší problém samotné vystupování před publikem. Příčinou může být nedostatečná příprava žáků na takové situace v průběhu jejich vývoje. Stále zřejmě přetrvává tradiční pojetí výchovy a vzdělávání, kdy jsou žáci při vyučovacích hodinách spíše pasivní a jen zřídka jsou nuceni sami získávat znalosti a prezentovat je veřejně. Děti nejsou vedeny k samostatnosti a prosazování vlastních názorů, neumí formulovat své myšlenky a získané znalosti. Výsledky u žáků prokázaly nejčastější vyhýbání se vykonávání potřeby na veřejných toaletách, a to především u chlapců. Jako důvod lze předpokládat nedostatek soukromí při této intimní situaci. Dívky se vyhýbají stavům, které hodnotily jako nejobávanější, tzn. vystupování či mluvení před publikem. Snahou bylo stanovit četnost výskytu různé formy sociální fobie u zkoumaných žáků na základě posuzovací škály (LS). Konkrétní výsledky a procenta naleznete v praktické části diplomové práce na str. 45. Pro nás důležitou informací je, že přibližně každý šestý žák z celkového počtu sedmapadesáti žáků vykazuje určitou formu sociální fobie, většina však její nejnižší míře.

Druhým záměrem bylo vybrat jedince s nejvyšší mírou této poruchy. Ze všech respondentů odpovídají výrazné sociální fobii výsledné hodnoty pouze u jedné žákyně (fiktivně zvané Pavly), která se stala předmětem výzkumu. Cílem snažení byla analýza jejího psychického stavu, jež souvisí s danou poruchou a vyjádření vlastního stanoviska. Použitím daných metod a časem stráveným v její blízkosti jsem dostala odpovědi na většinu mých otázek a došla postupně k závěru, že dívka trpí určitou mírou sociální fobie. Chybí však odborné vyšetření, jež by prokázalo či vyvrátilo mé tvrzení. Veškeré zjištěné informace o dívce jsem konzultovala s MUDr. Kateřinou Taušovou, která jako odborník ve svém oboru potvrdila názor, že Pavla zatím nevyžaduje léčbu léky. Nevylučuje však pomoc psychologa při zhoršení jejího stavu.

Cílem třetím bylo zjistit efektivnost metody expozice u zkoumané osoby, která dobrovolně podstupovala obávané situace, s cílem snížit strach a osvojit si sociální dovednosti. Z důvodů prokázaného úspěchu považuji tuto techniku obecně za efektivní.

Postupně snižuje naučený strach z nepříjemných situací a je vhodná pro samostatný trénink jedinců trpících sociální fobií. Doporučuji co nejčastěji procvičovat problémové situace nejprve ve fantazii a poté v reálném životě, a to nejlépe denně. K úspěšnému cíli lze dojít pomocí silné vůle a odvahy. Oba předpoklady dívka má a proto věřím, že z ní jednou bude asertivní, cílevědomá a sebevědomá slečna. Přiznala důvěru vůči mé osobě, čehož si nesmírně vážím a jsem připravena jí v případě potřeby kdykoliv a s čímkoliv pomoci, pokud to bude v mých silách.

Mimo vytyčené cíle jsem se snažila předložit návrhy na zkvalitnění podmínek pro zdravý vývoj dítěte, které blíže naleznete ve stejnojmenné kapitole. Za podstatné pokládám zmínit nutnost citlivého přístupu k dětem ze strany rodičů, kteří formují jejich osobnost v nejdůležitějších fázích života. Tzn. dostatek žádoucích citů, projevů náklonnosti, důvěrné a bezpečné zázemí a celkově adekvátní styl výchovy. Rodiče by se dále měli snažit vést dítě k samostatnosti a odpovědnosti, což jsou vlastnosti nutné pro vstup do společenského života. V době školní docházky působí na dítě nové faktory, se kterými se dosud nesetkalo. Za další podstatný aspekt zdravého vývoje jedince pokládám vhodný přístup pedagogů a s ním spojenou dostatečnou kvalifikaci v oboru pedagogiky a psychologie. S tím souvisí výběr budoucích učitelů. Měl by být přísný a u adeptů prověřit veškeré předpoklady k uplatnění v oblasti vzdělávání. Za podstatné považuji zařazení do školních plánů hodiny asertivního chování či podobné způsoby sebeprosazení a školní aktivity, při kterých by si žáci procvičovali veřejné vystupování. Škola by měla napomáhat dětem prostřednictvím výchovných poradců, odborníků v oblasti pedagogiky a psychologie a spolupráce s PPP.

Doufám, že tato práce bude přínosná nejen osobám trpícím sociální fobií, ale také všem ostatním, kteří dosud neměli šanci se s problematikou sociální fobie setkat. Dle mého názoru je nutností se touto oblastí více zabývat, zkoumat příčiny a postupně nacházet řešení, která by pomohla předcházet úzkostem různého druhu. Mě osobně vždy bavila psychologie, práce s lidmi a jejich duševní stránkou. Naplňuje mě jakákoliv pomoc či podpora, kterou mohu poskytnout druhým jako jistotu toho, že existuje řešení jejich problému a že na něj nejsou sami. Poznáváním lidí a jejich nitra se učím poznat svoji vlastní duši, která je pro mne stále ještě neprobádaná. Tím, že dám něco ze svého Já, mnohem více získám, a to především sílu a víru právě sama v sebe. Z těchto důvodů se chci dále v oboru psychologie vzdělávat a získávat praktické zkušenosti nejen z oblasti sociální fobie.

Seznam použité literatury a jiných zdrojů

1. BACUS, Anne. *Mé dítě si věří*. Praha : Portál, 2007. 159 s. ISBN 978-80-737-296-6.
2. BERNEOVÁ, H. Patricia. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. Praha : Portál, 1998. 132 s. ISBN 80-7178-192-4
3. ČERMÁK, Ivo. Narativně orientovaná analýza. In BLATNÝ, Marek . *Metodologie psychologického výzkumu : Konsilience v rozmanitosti*. Praha : Academia, 2006. s. 85 – 110. ISBN 80-200-1450-0.
4. CENKOVÁ, Tamara. *Jak přežít pubertu svých dětí*. Praha : Grada, 2010. 168 s. ISBN 978-80-247-2913-8.
5. ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha : Portál, 2007. 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7.
6. EXNEROVÁ, Stanislava. *Komunikační dovednosti : otázky a odpovědi*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2008. 107 s. ISBN 978-80-7372-357-6.
7. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi : příručka pro učitele*. Praha : Portál, 2003. 383 s. ISBN 80-7178-626-8.
8. GAVORA, Peter. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno : Paido – edice pedagogické literatury, 1996. 207 s.
9. HORT, Vladimír. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha : Portál, 2008. 492 s. ISBN 978-80-7367-404-5.
10. HOSKOVCOVÁ, Simona. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009. 218 s. ISBN 978-80-247-2206-1.
11. JANÍČEK, Jeroným. *Když úzkost bolí*. Praha : Portál, 2008. 208 s. ISBN 978-80-7367-366-6
12. KOHOUTEK, Rudolf. *Úvod do psychologie : Metody poznávání osobnosti a duševního zdraví žáka*. Brno : MU, 2006. 96 s. ISBN 80-210-3932-9.
13. KOLÁŘ, Zdeněk; ŠIKULOVÁ, Renata. *Hodnocení žáků*. Praha : Grada, 2009. 199 s. ISBN 978-80-247-2834-6
14. KREJČOVÁ, Dana; LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

15. *Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize : duševní poruchy a poruchy chování.* Praha : Psychiatrické centrum, 1996. 179 s. ISBN 80-85121-64-6.
16. MICHALČÁKOVÁ, Radka. *Strachy v období rané adolescence.* Brno : Společnost pro odbornou literaturu, Barrister&Principal, 2007. 149 s. ISBN 978-80-8729-15-2.
17. PESECHKIAN, Nossrat. *Příběhy jako klíč k dětské duši.* Praha : Portál, 1999. 150 s.
18. PEŠOVÁ, Ilona; ŠAMALÍK, Miroslav. *Poradenská psychologie pro děti a mládež.* Praha : Grada, 2006. 150 s. ISBN 80-247-1216-4.
19. PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ, Hana. *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii.* Praha : Grada, 1999. 244 s. ISBN 80-7169-733-8.
20. PRAŠKO, Ján. *Co dělat s velkým vnitřním kritikem aneb jak krok za krokem bojovat s depresí.* Praha : Psychiatrické centrum, 1995. 174 s. ISBN 80-85121-86-7.
21. PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ, Hana. *Úzkostné a fobické poruchy : Malá psychiatrie pro praktické lékaře.* Praha : Galén, 2000. 102 s. ISBN 80-7262-039-8.
22. PRAŠKO, Ján; VYSKOČILOVÁ, Jana; PÍGLOVÁ, Lucie; PRAŠKOVÁ, Hana. *Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud.* Praha : Portál, 2005. 132 s. ISBN 80-7367-031-3.
23. SMOLÍK, Petr. *Duševní a behaviorální poruchy : průvodce klasifikací, nástin nozologie, diagnostika.* Praha : Maxdorf, 2002. 506 s. ISBN 80-85912-18-X.
24. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Komunikace mezi rodičem a dítětem.* Praha : Grada, 2009. 101 s. ISBN 978-80-247-2698-4.
25. VÁGNEROVÁ, Marie. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy.* Praha : Karolinum, 2005. 430 s. ISBN 80-246-1074-4.
26. VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí.* Praha : Portál, 2004. 181 s. ISBN 80-7178-830-9.

Časopisecké zdroje

27. PRAŠKO, Ján. Úzkostné poruchy. *Interní medicína pro praxi.* 2004, 10, s. 500 – 503
28. PRAŠKO, Ján; KOSOVÁ, Jiřina; PAŠKOVÁ Beata; PRAŠKOVÁ Hana. Léčba poruch osobnosti I. *Psychiatrie pro praxi.* 2001, 1, s. 25 – 29

29. PRAŠKO, Ján. Jak ochromuje sociální fobie. *Moje generace*, květen 2003, s. 17

Příručky

30. PRAŠKO, Ján; VYSKOČILOVÁ, Jana; PRAŠKOVÁ, Jana. *Nadměrný stud a jak ho překonat : Příručka pro lidi trpící sociální fobií*. Praha : TNM, 2004. 48 s. ISBN 80-903539-0-8.

31. RABOCH, Jiří. *Kapesní příručka o sociální fobii*. Praha : S. A. Montgomery, 1994. 52 s. ISBN 80-249-0347-4.

Internetové zdroje

32. PRAŠKO, Ján ; VYSKOČILOVÁ, Jana. Postgraduální medicína [online]. 8.9.2010 [cit. 2011-04-09]. Sociální fobie a její léčba. Dostupné z WWW: <<http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/socialni-fobie-a-jejilecba-454150>>.

33. The Anxiety Community [online]. 2010 [cit. 2011-04-10]. Liebowitz Social Anxiety Scale. Dostupné z WWW: <<http://www.anxietyhelp.org/information/leibowitz.html>>.

34. VAŇKOVÁ, Šárka. Demografie [online]. 22.09.2005 [cit. 2011-04-08]. ROZHOVOR: Co (ne) víme o duševním zdraví?. Dostupné z WWW: <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=164>.

35. Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. Mezinárodní klasifikace nemocí [online]. Praha : BOMTON, 2008 [cit. 2011-04-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast.pdf>>.

36. Temperament [online]. 2008-2009 [cit. 2011-04-10]. Eysenckův test. Dostupné z WWW: <<http://temperament.wladik.net/?results=true&rf=&en=>>>.

37. Lifetime prevalence of DSM-IV/WMH-CIDI disorders by sex and cohort. In NCS-R Lifetime Prevalence estimates [online]. Cambridge, USA : Harvard School of Medicine, 2005 [cit. 2011-04-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/>>.

38. PROCHÁZKOVÁ, Ivana. Rámcový vzdělávací program [online]. 18. 01. 2006 [cit. 2011-04-10]. Čtenářská gramotnost a výukové aktivity v českých školách. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/449/CTENARSKA-GRAMOTNOST-A-VYUKOVE-AKTIVITY-V-CESKYCH-SKOLACH.html>>.

Seznam tabulek

Tabulka 1	Zastoupení úzkostných poruch v %
Tabulka 2	Komorbidita u sociální fobie
Tabulka 3	Přehled zkoumaných tříd
Tabulka 4	Seznam situací dle pocíťovaného strachu
Tabulka 5	Seznam situací dle vyhýbavého chování
Tabulka 6	Srovnání výsledků dívek a chlapců
Tabulka 7	Porovnání výsledků NCS a LS
Tabulka 8	Seznam obávaných situací u Pavly
Tabulka 9	Celoživotní prevalence úzkostných poruch dle NCS
Tabulka 10	Výsledky LS – 7.A
Tabulka 11	Výsledky LS – 8.A
Tabulka 12	Výsledky LS – 8.B
Tabulka 13	Výsledky LS – 9.B
Tabulka 14	Přehled vlastností
Tabulka 15	Psychologové – Liberecký kraj
Tabulka 16	Psychiatři – Liberecký kraj

Seznam obrázků

Obrázek 1 Poloha amygdaly v mozku, která je znázorněna červenou barvou

Obrázek 2 Vegetativní nervový systém

Obrázek 3 Bludný kruh sociální fobie

Obrázek 4 Liebowitzova stupnice

Obrázek 5 Liebowitzova stupnice u Pavly

Obrázek 6 Ukázka vyplnění LS (1.)

Obrázek 7 Ukázka vyplnění LS (2.)

Obrázek 8 Výsledek aktivity: „Malování společnou tužkou“

Obrázek 9 Koloběh života

Obrázek 10 Výsledek aktivity: „Co obdivuji na své spolužačce/svém spolužákovi“

Obrázek 11 Slohová práce – originální znění

Seznam grafů

Graf 1 Habituační křivka

Graf 2 Eysenckův graf temperamentu

Seznam příloh

- Příloha 1** **Celoživotní prevalence úzkostných poruch na základě DSM-IV podle pohlaví a kohorty**
- Příloha 2** **Vyplněné Liebowitzovy stupnice čtyřmi žáky zastupujícími vždy jednu ze čtyř tříd, jejichž výsledky odpovídají hodnotám sociální fobie**
- Příloha 3** **Tabulky s bodovými výsledky žáků jednotlivých tříd**
- Příloha 4** **Obrázky namalované Pavlou a jejími spolužáky**
- Příloha 5** **Tabulka vlastností**
- Příloha 6** **Kontakty na některé psychology a psychiatry v Libereckém kraji**
- Příloha 7** **Slohová práce dívky**

Příloha 1 - Celoživotní prevalence úzkostných poruch na základě DSM-IV⁸⁴ podle pohlaví a kohorty

Table 1. Lifetime prevalence of DSM-IV/WMH-CIDI disorders by sex and cohort¹ (n=9282)

Lifetime	Total		Sex				Cohort							
			Female		Male		18-29		30-44		45-59		60+	
	%	SE	%	SE	%	SE	%	SE	%	SE	%	SE	%	SE
I. Anxiety Disorders														
Panic disorder	4.7	(0.2)	6.2	(0.3)	3.1	(0.3)	4.2	(0.5)	5.9	(0.6)	5.9	(0.4)	2.1	(0.4)
Agoraphobia without panic ⁶	1.3	(0.1)	1.8	(0.2)	1.1	(0.2)	1.2	(0.3)	1.4	(0.2)	1.8	(0.3)	0.9	(0.2)
Specific phobia	12.5	(0.4)	15.8	(0.6)	8.9	(0.6)	13.0	(0.9)	13.9	(0.7)	14.4	(1.0)	7.7	(0.6)
Social phobia	12.1	(0.4)	13.0	(0.6)	11.1	(0.8)	13.3	(0.7)	14.5	(0.9)	12.6	(0.9)	6.8	(0.5)
Generalized anxiety disorder ⁵	5.7	(0.3)	7.1	(0.3)	4.2	(0.4)	4.3	(0.4)	6.5	(0.5)	7.6	(0.7)	4.0	(0.4)
Post-traumatic stress disorder ²	6.8	(0.4)	9.7	(0.7)	3.6	(0.3)	6.3	(0.6)	8.1	(0.9)	9.2	(0.8)	2.8	(0.5)
Obsessive-compulsive disorder ³	2.3	(0.3)	3.1	(0.5)	1.6	(0.3)	3.1	(0.7)	3.0	(0.9)	2.4	(0.8)	0.6	(0.3)
Adult/Child separation anxiety disorder ²	9.2	(0.4)	10.8	(0.6)	7.4	(0.5)	12.4	(0.9)	11.1	(0.7)	9.2	(0.8)	3.1	(0.5)
Any anxiety disorder ⁵	31.2	(1.0)	36.4	(1.1)	25.4	(1.2)	32.9	(1.3)	37.0	(1.5)	34.2	(1.7)	17.8	(1.4)

¹This table includes updated data as of July 19, 2007. Updates reflect the latest diagnostic, demographic and raw variable information.

²Assessed in the Part II sample (n = 5692).

³Assessed in a random one-third of the Part II sample (n = 2073).

⁴Assessed in the Part II sample among respondents in the age range 18-44 (n = 3197).

⁵Estimated in the Part II sample. No adjustment is made for the fact that one or more disorders in the category were not assessed for all Part II respondents.

⁶Disorder with hierarchy

Tabulka 9: Celoživotní prevalence úzkostných poruch dle NCS

⁸⁴ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV (Diagnostický a statistický manuál duševních /mentálních/ poruch IV. revize), který vydala Americká psychiatrická asociace

Příloha 2 - Vyplněné Liebowitzovy stupnice čtyřmi žáky zastupujícími vždy jednu ze čtyř tříd, jejichž výsledky odpovídají hodnotám sociální fobie (podpisy v pravém horním rohu jsou z důvodu anonymity rozmazány)

Liebowitzova stupnice

strach:

1= žádný

2= mírný

3= střední

4= silný

vyhýbavé chování:

1= nikdy

2= příležitostně (vyjím. až v 1/3 případů.)

3= často (1/3 - 2/3 případů)

4= obvykle (nad 2/3 případů až vždy)

53 + 53 = 106

seznam situací	strach nebo úzkost (v jaké míře)	vyhýbavé chování (v jaké míře)
Telefonovat na veřejnosti	1	1
Účastnit se aktivity v malé skupině	2	2
Jít na veřejnosti	2	2
Pít nápoje na veřejnosti	1	1
Rozhovor s významnou osobou (autoritou)	3	2
Vystupovat či mluvit před publikem	4	4
Jít na večírek	2	2
Být pozorován při práci	2	1
Být pozorován při psaní	1	1
Telefonovat někomu, koho dobře neznáte	2	2
Mluvit z očí do očí s někým, koho dobře neznáte	3	3
Setkat se s cizím člověkem	3	4
Močit na veřejné toaletě	2	1
Vstoupit do místnosti, kde ostatní již sedí	3	3
Být centrem pozornosti	4	4
Mluvit na schůzi bez předchozí přípravy	2	3
Podrobit se testu schopností, dovedností nebo znalostí	3	2
Vyjádřit nesouhlas nebo námitku člověku, kterého neznáte	2	3
Dívat se přímo do očí někomu, koho dobře neznáte	1	2
Přednést připravenou zprávu před skupinou posluchačů	2	2
Dát si s někým schůzku za účelem navázání romantického nebo sexuálního vztahu	3	2
Vrátit v obchodě zakoupenou věc a žádat vrácení peněz	2	2
Pofádát večírek	1	1
Odolat náporu prodejce, pojišťovacího agenta nebo dealera	3	3

Obrázek 6: Ukázka vyplněné LS (1.)

P.A

Liebowitzova stupnice

strach:

- 1= žádný
- 2= mírný
- 3= střední
- 4= silný

vyhýbavé chování:

- 1= nikdy
- 2= příležitostně (vyjím. až v 1/3 případů.)
- 3 = často (1/3 - 2/3 případů)
- 4= obvykle (nad 2/3případů až vždy)

$$58 + 53 = 111$$

seznam situací	strach nebo úzkost (v jaké míře)	vyhýbavé chování (v jaké míře)
Telefonovat na veřejnosti	2	2
Účastnit se aktivity v malé skupině	1	1
Jít na veřejnosti	3	2
Pít nápoje na veřejnosti	1	1
Rozhovor s významnou osobou (autoritou)	2	3
Vystupovat či mluvit pře publikem	4	4
Jít na večírek	2	2
Být pozorován při práci	3	2
Být pozorován při psaní	2	2
Telefonovat někomu, koho dobře neznáte	4	4
Mluvit z očí do očí s někým, koho dobře neznáte	2	2
Setkat se s cizím člověkem	2	2
Močit na veřejné toaletě	2	2
Vstoupit do místnosti, kde ostatní již sedí	3	2
Být centrem pozornosti	2	1
Mluvit na schůzi bez předchozí přípravy	3	2
Podrobit se testu schopností, dovedností nebo znalostí	4	4
Vyjádřit nesouhlas nebo námitku člověku, kterého neznáte	1	1
Dívat se přímo do očí někomu, koho dobře neznáte	1	1
Přednést připravenou zprávu před skupinou posluchačů	2	2
Dát si s někým schůzku za účelem navázání romantického nebo sexuálního vztahu	4	3
Vrátit v obchodě zakoupenou věc a žádat vrácení peněz	4	4
Pořádat večírek	3	3
Odolat náporu prodejce, pojišťovacího agenta nebo dealera	1	1

Obrázek 7: Ukázka vyplněné LS (2.)

Příloha 3 - Tabulky s bodovými výsledky žáků jednotlivých tříd

103 - 113 Mírná sociální fobie

113 - 128 Výrazná sociální fobie

128 - 143 Těžká sociální fobie

Více než 143 – Velmi těžká sociální fobie

Jednotliví žáci - 7. A													
Žáci	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Strach či úzkost	53	53	47	44	43	42	46	52	50	38	36	33	26
Vyhýbání se	53	52	54	46	46	43	38	31	24	33	34	35	24
Celkem	106	105	101	90	89	85	84	83	74	71	70	68	50

Tabulka 10: Výsledky LS – 7.A

Jednotliví žáci - 8. A													
Žáci	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Strach či úzkost	62	58	47	50	43	46	34	36	38	36	31	30	24
Vyhýbání se	62	53	51	47	52	46	39	37	32	33	32	26	24
Celkem	124	111	98	97	95	92	73	73	70	69	63	56	48

Tabulka 11: Výsledky LS - 8.A

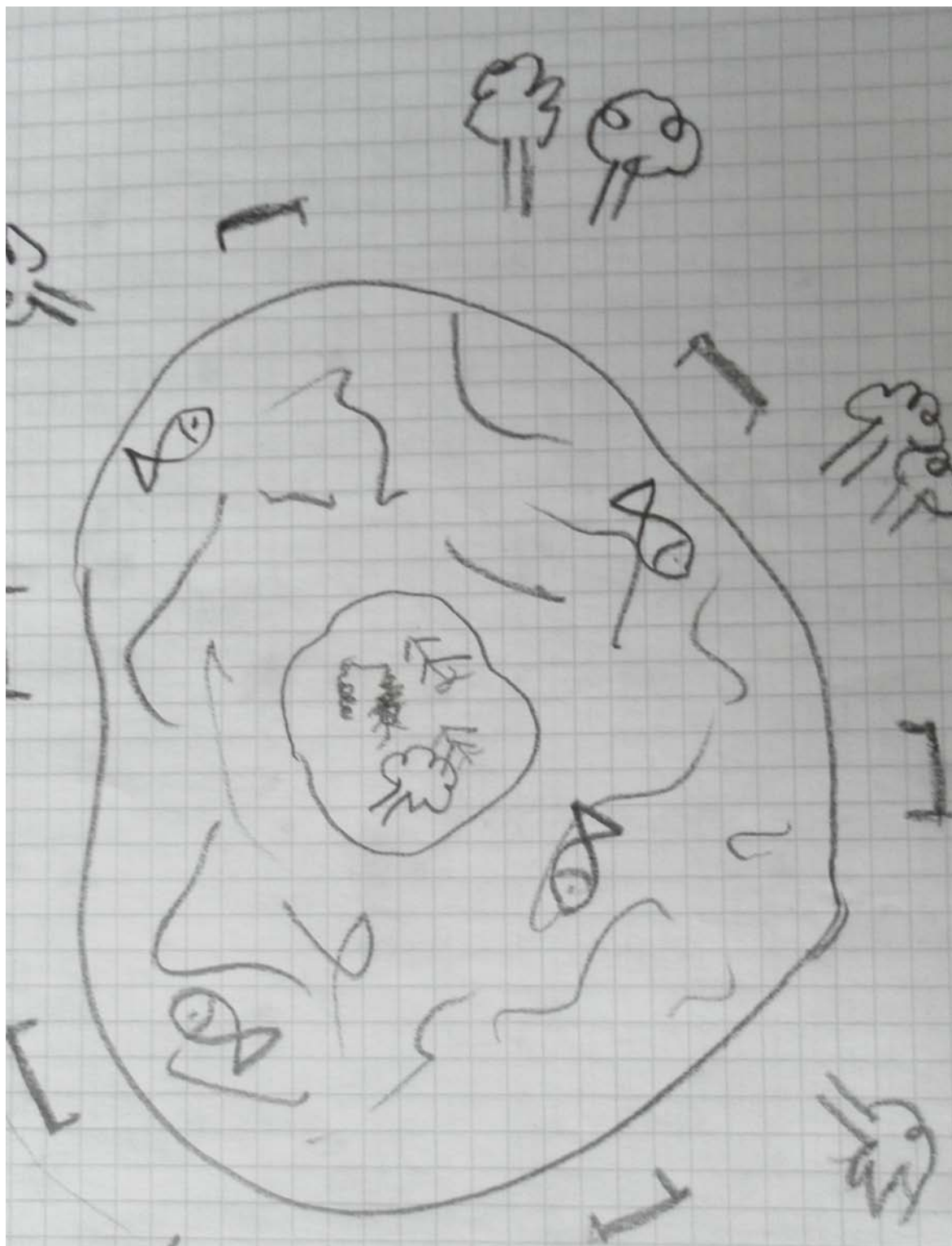
Jednotliví žáci - 8. B															
Žáci	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Strach či úzkost	53	56	57	53	42	47	48	55	46	55	47	47	53	36	25
Vyhýbání se	58	54	50	53	63	52	50	42	50	40	44	42	35	35	35
Celkem	111	110	107	106	105	99	98	97	96	95	91	89	88	71	60

Tabulka 12: Výsledky LS - 8.B

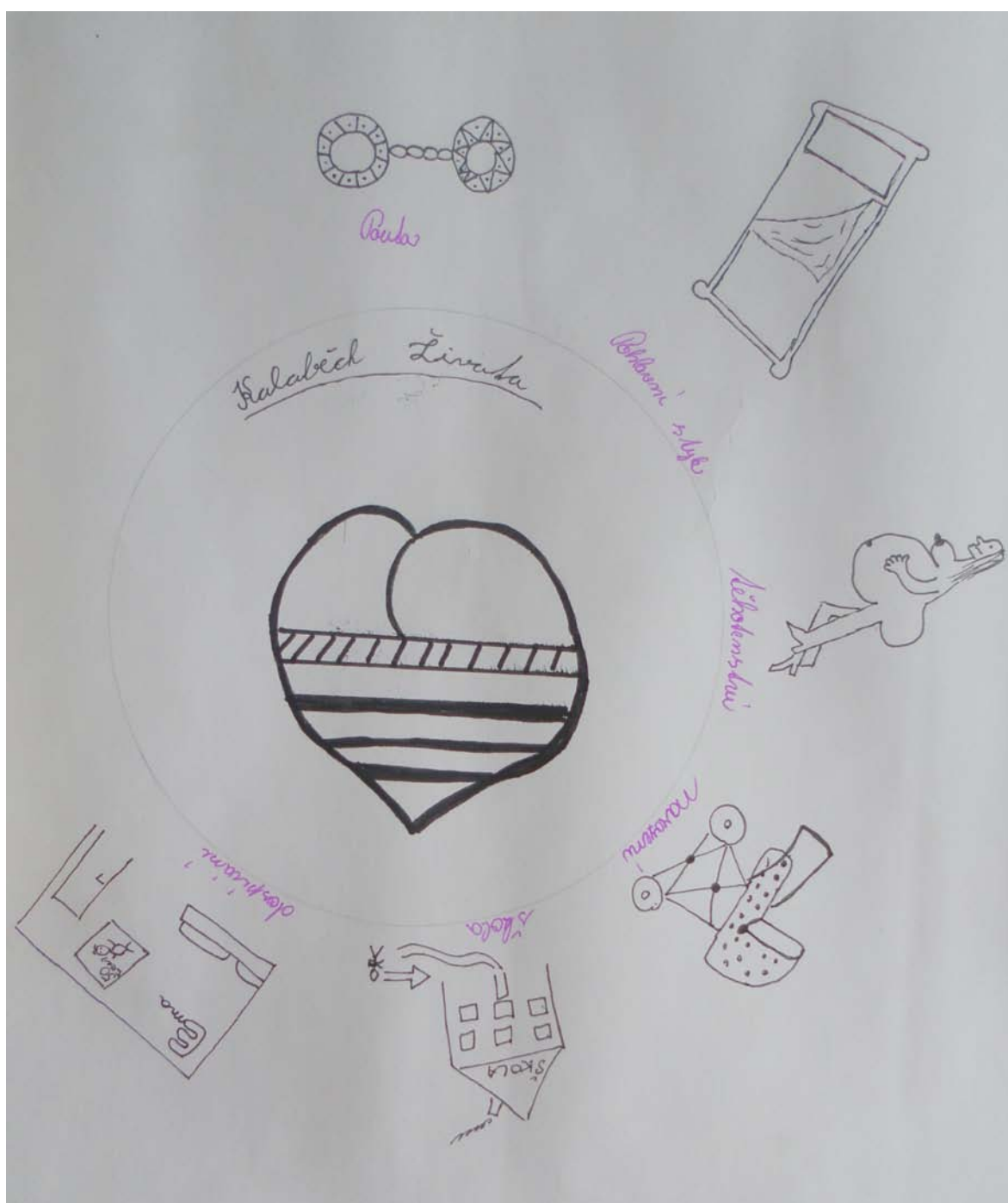
Jednotliví žáci - 9. B																
Žáci	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
Strach či úzkost	49	54	51	45	50	46	45	42	48	42	59	45	35	36	29	36
Vyhýbání se	54	48	46	47	41	44	44	45	38	42	25	35	43	39	45	37
Celkem	103	102	97	92	91	90	89	87	86	84	84	80	78	75	74	73

Tabulka 13: Výsledky LS - 9.B

Příloha 4 - Obrázky namalované Pavlou a jejími spolužáky



Obrázek 8: Výsledek aktivity "Malování společnou tužkou"



Obrázek 9: Koloběh života



Obrázek 10: Výsledek aktivity: "Co obdivuji na své spolužačce/svém spolužákovi"

Příloha 5 - Tabulka vlastností

Vlastnosti

Negativní	Pozitivní
nepoctivý	poctivý
ulhaný	pravdomluvný
nepřátelský	přátelský
nesnášenlivý	laskavý
chamtivý	skromný
bezohledný	ohleduplný
sobecký	ochotný
bojácný	statečný
tupý	chytrý
zlý	hodný
bezcharakterní	svědomitý
nejistý	sebejistý
urážlivý	vstřícný
tvrdohlavý	ústupný
neupřímný	upřímný
ignorantský	empatický
pesimistický	optimistický
náladový	stabilní
útočný	nekonfliktní
povrchní	vnímavý
agresivní	milý
přísný	vlídný

Tabulka 14: Přehled vlastností

Příloha 6 - Kontakty na některé psychology a psychiatry v Libereckém kraji

Jméno	Adresa	Telefon
PhDr. Štěpanovič Milan	Klášterní 148/18, 460 05 Liberec V-Kristiánov	485 106 158
PhDr. Karel Hlavatý	Novoveská 2277/28, 466 01 Jablonec nad Nisou	483 317 703
Mgr. Kravcivová Nad'a	Československé armády 1566/2, 470 06 Česká Lípa	487 877 646
Mgr. Václav Holub	Klášterní 117/2, 460 01 Liberec	485 312 922, 737 130 069
Mgr. Petr Moos	Klášterní 117/2, 460 01 Liberec	737 312 969
Mgr. Leona Chvojková	Tkalcovská 53/9, Liberec 1	603 207 834

Tabulka 15: Psychologové - Liberecký kraj

Jméno	Adresa	Telefon
MUDr. Kateřina Taušová	Klášterní 117/2, 46001 Liberec	485 312 959
MUDr. Hana Vorlová	Masarykova 699/9, 460 01 Liberec I-Staré Město	485 223 236, 485 223 235
MUDr. Jaroslav Tržický	Komenského 87/3, 460 05 Liberec V-Kristiánov	485 104 464
MUDr. Ladislav Hnídek	Ronovská 846/3, 470 06 Česká Lípa	487 521 710, 487 521 951
MUDr. Marcela Kajlíková	Ronovská 846/3, 470 06 Česká Lípa	487 877 352
MUDr. Lenka Strnadová	Hrnčířské náměstí 459, 464 01 Frýdlant	482 311 690

Tabulka 16: Psychiatři - Liberecký kraj

První den ve škole

Dívka jménem Eva se přestěhovala do města, kde vůbec nikoho neznala. Když šla poprvé do školy tak měla velký strach, protože tam neměla žádnou kamarádku a bála se, že se s ní nikdo nebude bavit. Přišla do třídy a jako první viděla kluka vzadu a na první pohled se jí líbil. Připadala si divně, že na ni všichni koukají. Měla se představit před třídou a styděla se mluvit. Chvilku neviděla co říct a potom začala říkat nesmysly aby tam jen tak zůstala. Holky si mezi sebou šeptaly a smály se jí ale kluk ze zadní lavice jeckňkl a řekl jí, že se chová jak malé. Učitelka neviděla, kam Evu posadit ale naklátil se ten kluk at si sedne k němu. Sedla si vedle něho a holky ze třídy záviděly, že si do s ní nemůžou vyměnit. Všem se totiž líbil. Eva mu poděkovala za pomoc a on se jí představil jako Petr. Když začala přestávka, tak se neměla s kým bavit a koukala po třídě. Všimla si holky, která byla taky zamklá a s nikým se nebavila. O další přestávce za ni přišla a řekla, že se jmenuje Jana. Zeptala se jí, jestli nechce Eva vidět školu a projít se. Když šli po chodbě, kluci si hráli míčkem a Petr ho omylně hodil na Evu. Omluvil se jí, že nechtěl a ona se nevadí a hodila mu s míčkem zpátky. Ptala se pak Janu na Petra, protože se jí líbil ale py se líbí všem holkám ve škole. Takhle se ale žádné holky nikdy nestal. Když se vrátily do třídy, ptal se Evy jak se jí líbí škola a ušmol se. Když ho holky ze třídy viděly, tak záviděly zbledly. Při obědě seděla s Janou a Petr si k nim přisedl a zeptal se, jestli se nepřijde podívat na brimink, protože hraje fotbal. Odpověděla, že určitě a už se nemohla dočkat. Doma řekla kamarádkám, že staré školy a vyprávěla jim, že první den v nové třídě na konec dopadl líp než čekala.

Obrázek 11: Slohová práce - originální znění